Türkçe Sağlık Dergisi | Türkisches Gesundheitsmagazin

Sayı 9 | 2018 Kostenlos zum mitnehmen

PLATFORM Sağlık

BİR KALBİNİZ VAR HATIRLAYIN

Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Menisküs

Sofranızda Olması Gereken 10 Besin!

Bakışlarınızı Gençleştirmek Elinizde!

Stres ve Aşırı Heyecan Kalp Ritmini Bozuyor!

TÜRKİYE'DEKİ
ŞİFA KAPINIZ

LOKMAN HEKİM HASTANELER GRUBU
KONUSUNDA UZMAN HEKİM KADROSU,
KALİTELİ HİZMET VE GÜVEN İLE
TÜRKİYE'DEKİ ŞİFA KAPINIZ OLMAYA
DEVAM EDİYOR.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

Editörden

Merhaba,

Bahar geldi hoş geldi. Bahar hayat ve sağlık demektir.
Sağlık bilinçle ele alındığında her mevsimi daha güzel yaşarız. Bilinçli bir yaşam gelecekte çıkacak sorunlara karşı hazırlıklı olmak demektir.

Değerli okurlar, elinizde tuttuğunuz bu dergi de güzel yarınlara hazırlanmak için sizlere bir katkı sunmayı amaçlıyor. Bu nedenle 9. sayısına ulaşan derginizin ana konusu "Kalp". Diyoruz ki kalbiniz olduğunu o size hatırlatmadan siz onu unutmayın. Kalbiniz aklınızda olsun hep. Unutmayın ki kalp hastalıkları tüm dünyadaki ölüm sebepleri arasında ilk sıralarda yer alıyor. Bu sayımızda konuyla ilgili etraflıca bir yazı bulacaksınız. Yazıyı sizler için Memorial Ankara Hastanesi Kardiyoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ali Oto yazdı. (s. 18) Aynı şekilde Doç. Dr. Oğuz Yılmaz da konuyu stres ve heyecanın kalbe etkisi bağlamında ele aldı. (s.20)

Derginizin ilk sayfalarında (s.5) çok tartışılan antibiyotiklerle ilgili önemli uyarıları bulacaksınız. Her derde deva gibi sunulan ve toplumuzda da yaygın bir şekilde kabul gören antibiyotikleri nasıl kullanmalıyız?

Op. Dr. Fulya Fındıkçıoğlu herkesin hayatında mutlaka karşılaştığı bir estetik sorun hakkında bizleri bilgilendiriyor. Fındıkçıoğlu, göz çevresinin yenilenerek genç ve canlı bir görünüme kavuşturulmasının mümkün olduğunu söylüyor. (s.10)

Çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu ele aldığımız yazımızın ilginizi çekçeğinden eminiz. Bu yazıdan sonra çocuklara daha farklı ve olumlu bakacağınızdan eminiz. Bu yazımda hiperaktivite bozukluğunun nasıl oluştuğunu, ne gibi sorunlara yol açtığını ve hangi tedavi imkânlarının olduğunu bulacaksınız.

Sağlıklı ve mutlu yaşamın özelliklerinden biri olduğu kadar, insan doğası gereği temel yaşam faaliyetlerinden biri de cinsel yaşamdır. Konuyla ilgili olarak bu sayımızda da çok sık gündeme gelen "erkeklerde cinsel isteksizlik" konusunu ele aldık. Sorunla ilgili bilinmesi gerekenleri Prof. Dr. Mehmet Murad Başar kaleme aldı.

Bu ve daha birçok önemli başlık altında sağlık ve sağlıklı yaşama faydalı olacak bilgi ve önerilerimizi derginizde bulacaksınız.

Sağlıklı ve mutlu kalın.

Künye/Impressum

Platform-Sağlık Dergisi

Werrastr. 36
12059 Berlin

+49 30 589 106 98

www.platform-saglik.com
info@platform-saglik.com

Redaktion:

Hakan Yazanel

Erdem Nedim

Ayşe Altuğ

Reklam:

Hakan Yazanel

reklam@platform-saglik.com

Danışman:

Dr. Mehmet Altuğ,

Lokman Hekim Hastaneleri,

Memorial Sağlık Grubu,

Tasarım ve düzenleme:

Ajans B, Berlin

Baskı:

Concept Medienhaus GmbH

Bülowstraße 56 - 57

10783 Berlin

www.conceptmedienhaus.de

Platform- Sağlık Dergisi bir **Ajans B** yayın organıdır.

Dergide çıkan yazıların ve içerikleri, sorumluluğu ve doğruluğu yazara aittir.

Foto Impressum

Kapak Shutterstock.com, lenetstan | Sayfa 6-7, Shutterstock.com, ifong| Sayfa 25, Shutterstock.com, O2creationz | Sayfa 5, Shutterstock.com, science photo| Sayfa 9, Shutterstock.com, Image Point Fr | Sayfa 19, Shutterstock.com, Micolas | Sayfa 8, Shutterstock.com, Monika Wisniewska | Sayfa 31, Shutterstock.com, Photographee.eu | Sayfa 12, Shutterstock.com, Billion Photos | Sayfa 18, Shutterstock.com, yodiyim | Sayfa 25, Shutterstock.com, Dean Drobot | Sayfa 22, Shutterstock.com, Rocksweeper | Sayfa 23, Shutterstock.com, Ivanko80 | Sayfa 31, Shutterstock.com, pathdoc | Sayfa 17, Shutterstock.com, vchal | Sayfa 20, Shutterstock.com, pickingpok | Sayfa 16, Shutterstock.com, Photographee.eu | Sayfa 21, Shutterstock.com, Tharakorn | Sayfa 11 - 12, Shutterstock.com, BLACKDAY| Sayfa 15 - 16, Shutterstock.com, Vasilyev Alexandr | Sayfa 29, Shutterstock.com, ESUN7756 | Sayfa 13, Shutterstock.com, Tomsickova Tatyana | Sayfa 17, 28, 30, 34, Pixbay | Sayfa 26, 27, Gökhan Aydogdu | Sayfa 32 - 33, Pixbay |

Gelecek Sayıda

ALERJI

Ağız Ve Diş Sağlığı İçin Altın Kurallar

Evlilik Yolunda Stresle Başa Çikma Yollari

Günümüzün Göz Rahatsızlığı

Balığın Bilinmesi Gereken 10 Önemli Yararı!

Erkekte Cinsel İsteksizlik Tedavisi

İÇİNDEKİLER

6 Sofranızda Olması Gereken 10 Besin!

18 KALBİNİZİ YENİLEYİN

20 Stres ve Aşırı Heyecan Kalp Ritmini Bozuyor!

Menisküs 8

Bakışlarınızı Gençleştirmek Elinizde! 10

12 Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

16 Okullardaki Alerji Tehlikesine Dikkat

Spora Başlamak İsteyenlere Önemli Öneriler 22

24 Safra Kesesi taşları

26 PERGA - ARI EKMEĞİ

Cep Telefonlarına Dikkat! 28

Erkeklerde Cinsel İsteksizlik Nedenleri 30

Anne Adaylarının Yeni Tercihi: Suda doğum 34

ANTİBİYOTİĞİN Azı Kar Çoğu Zarar

Birçok hastalığın tedavisinde önemli bir yere sahip olan antibiyotikler doktor kontrolünde kullanılmadığında, özellikle çocukların vücudunda oluşan bakterilere direnç kazandırıyor.

Antibiyotikler her enfeksiyonda kullanılmaya uygun ilaçlar değildir. Çünkü antibiyotiklerin uygun olmayan şekilde alınması, dirençli bakterilerin hızla yaygınlaşmasına neden olan sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Antibiyotiklerin en çok tüketildiği dönem olan çocuk yaş grubunda gereksiz kullanım, dirençli bakteri oranlarının yükselmesine neden olur. Antibiyotikler, özellikle virüslerin neden olduğu enfeksiyonlar için uygun ilaçlar değildir.

Antibiyotiğe başlama ve uygulama kararını doktor vermelidir

Çocuklarda görülen üst solunum yolu enfeksiyonlarının birçoğuna virüsler neden olmaktadır. Bu enfeksiyonlar antibiyotik kullanılmadan da iyileşebilmektedir. Viral enfeksiyonlar sırasında vücut direnci düştüğü için bazen üzerine ikincil bakteriyel enfeksiyonlar gelişebilir. Bu gibi durumlarda hasta takip edilerek gerektiğinde antibiyotiğe başlanabilir. Antibiyotik başlama ve uygulama kararı kesinlikle doktor tarafından verilmelidir. Eğer mutlaka kullanılması gerekiyorsa uygun ve etkin dozlarda, gereken sürede kullanılmalı ve doktorun belirlediği süreden önce kesilmemelidir. Antibiyotiğin belirlenen dozun altında kullanımı da antibiyotik direncini artırmaktadır.

Yanlış kullanım bakterilere direnç kazandırır

Gereksiz antibiyotik alımına karşı dikkatli olmak ve özellikle virüslerin neden olduğu enfeksiyonlarda bu ilaçları kullanmamak büyük önem taşıyor.

Çok sık ve düzensiz antibiyotik kullanıldığında bakterilerin direnç kazanması kaçınılmazdır. Her antibiyotik alındığında bazı bakteriler ölür, bazıları direnç kazanır ve antibiyotiklere karşı savunma mekanizması geliştirir. Her yeni enfeksiyonda tedavi güçleşir. Antibiyotiğin özellikle yanlış ve belirlenen doza uygun olmayan kullanımı; soğuk algınlığı, grip, nezle gibi viral enfeksiyonlarda alımı da bakterilerin direnç gelişimini artırmaktadır.

Gerekli değilse ısrarcı olunmamalı

Antibiyotiğin doktor kontrolünde, uygun hastalıklar için belirlenen dozda ve sürede kullanılması hem çocukları hem de erişkinleri birçok hastalıktan korumaktadır. Doktor gerek görmediği sürece antibiyotik kullanımı konusunda ısrarcı olunmamalıdır. Çünkü antibiyotiklerin uygun şekilde kullanılmaması özellikle çocukluk döneminde birçok hastalığın tedavisini de güçleştirmektedir.

Sofranızda Olması Gereken 10 Besin!

Kış aylarıyla birlikte günlerin kısalıp gecelerin uzaması ve kapalı alanlarda daha çok zaman harcanması gibi faktörler, hareketsizliği de beraberinde getiriyor. Yeterli enerjiyi harcayamayan vücut, yanlış beslenme de eklenince, hastalıklara yatkın hale geliyor.

Dyt. Dilek **ÇİÇEK**
Beslenme ve Diyet

Kanser kalkanı elma

Elma, özellikle kış gecelerinin vazgeçilmez meyvelerinden biridir. A ve C vitamini bakımından zengin bir besindir. İshal ve kabızlığa iyi gelir, bağışıklık sistemini güçlendirir, kolon kanserinden korunmak için elma sıklıkla tüketilmelidir.

Soğuk algınlığı ile mücadelede portakal

C vitamini bakımından oldukça zengin olan portakal, soğuk algınlığıyla mücadelede de önemli bir besindir. Lif ve potasyumdan da zengin olan portakalın kolajen yapısı, cilde esneklik kazandırır. Demir emilimine de yardımcı olan bu meyve, aynı zamanda reflü hastalarının şikayetlerini artırabileceğinden, bu hasta gruplarının dikkatli tüketmesi gereken bir besindir.

Halsizliğe karşı nar

Nar; özellikle folik asit, A, B1, B2 ve C vitaminleri içerir. Selenyum, magnezyum ve fosfor gibi minerallerden de zengin olması nedeniyle, halsizliği ortadan kaldıran ve vücuda dinçlik veren bir besindir. Bağışıklık sistemini güçlendirir, mide ve bağırsak sağlığı açısından da oldukça faydalıdır. Reflü hastaları için ise nar suyunu kısıtlı miktarda tüketebilir.

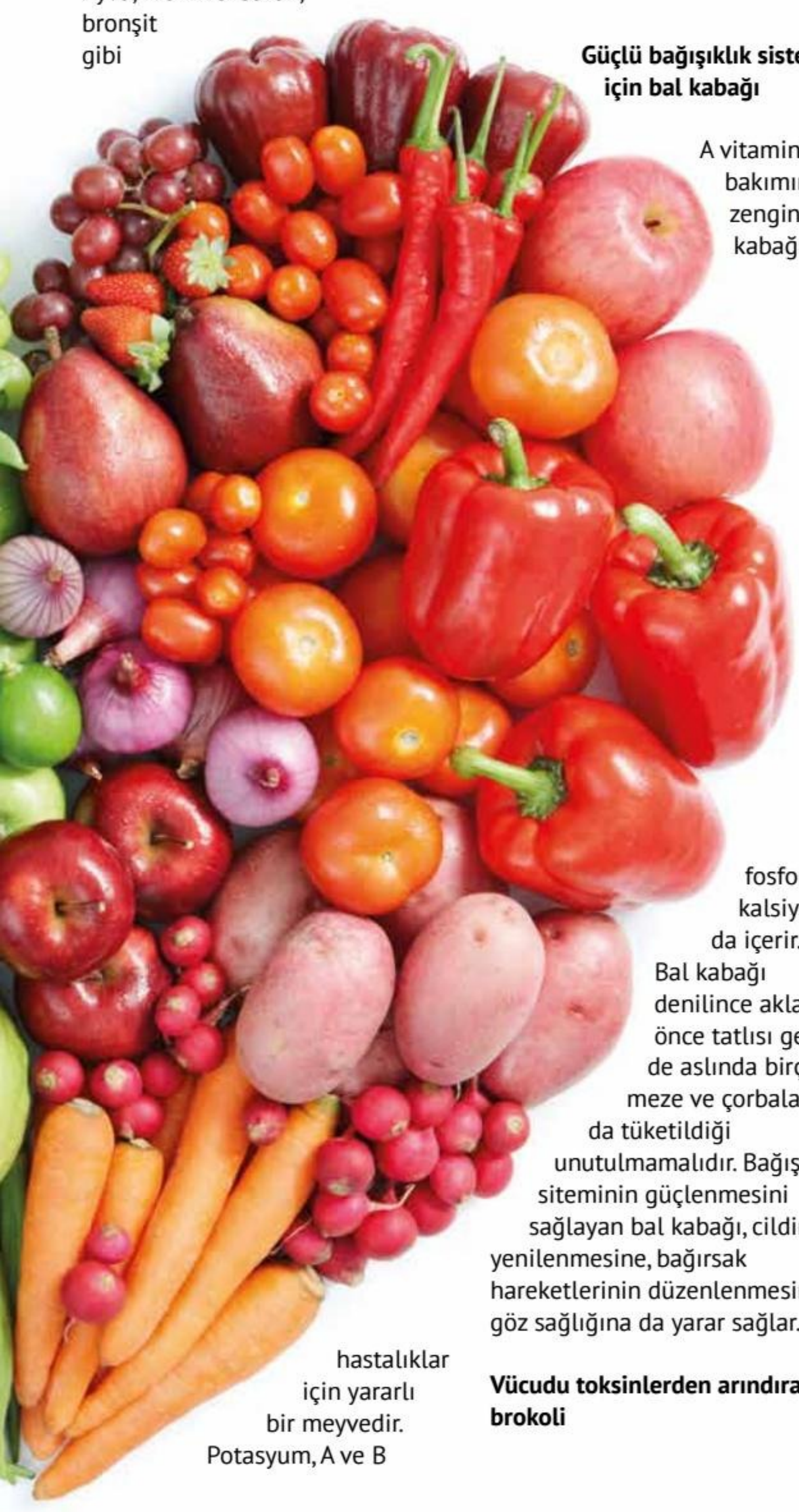
Nezle ve gripten korunmak için mandalina

Mandalina zengin C vitamini içeriğiyle; özellikle soğuk algınlığı, nezle ve gribe karşı savunma mekanizmasını güçlendirir. Yüksek orandaki potasyum özelliğinden dolayı da yüksek tansiyonu

düşürmeye yardımcı olur. Düzenli olarak mandalina tüketmek, vücut direncini artırır ve hastalıklarla mücadeleye yardımcı olur.

Kronik öksürük ve bronşite karşı ayva

Ayva, kronik öksürük, bronşit gibi hastalıklar için yararlı bir meyvedir. Potasyum, A ve B vitaminleri içerir, zindelik verir. Kalp, akciğer, boğaz, mide, böbrek, göz, bağırsak, ağız rahatsızlıkları ve adet düzensizliklerinde yararlı olduğu bilinmektedir. Yoğun "pektin" içerdiği için çekirdekleri kaynatılıp tüketildiğinde de ishale iyi gelir.



Güçlü bağışıklık sistemi için bal kabağı

A vitamini bakımından zengin bal kabağı, fosfor ve kalsiyum da içerir. Bal kabağı denilince akla önce tatlısı gelse de aslında birçok meze ve çorbalarda da tüketildiği unutulmamalıdır. Bağışıklık siteminin güçlenmesini sağlayan bal kabağı, cildin yenilenmesine, bağırsak hareketlerinin düzenlenmesine ve göz sağlığına da yarar sağlar.

Vücudu toksinlerden arındıran brokoli

Birçok vitaminden ve mineralden zengin brokoli pek tercih edilmese de en faydalı besinler arasında yer almaktadır. Brokolinin kolesterolü düşürmede, kabızlığı önlemede, iltihabı kurutmada, vücudu toksinlerden temizlemede ve en önemlisi mide ve yemek borusu kanserleriyle mücadelede büyük önemi bulunmaktadır.

Protein deposu ıspanak

Ispanağın demir yönünden zengin olduğu bilinse de C vitamini ve protein yönüyle de çok güçlü bir besindir. Bağışıklık sisteminin güçlendirir, hipertansiyonu düşürür, göz sağlığı için yararlıdır. Kanserle mücadelede önemli bir besin kaynağıdır. Mide ve bağırsak rahatsızlıklarını giderir.

Doğal antibiyotik etkili soğan ve sarımsak

Soğan ve sarımsak doğal birer antibiyotik özelliği taşımaktadır. Grip, nezle ve soğuk algınlığına karşı koruyucudur. Soğanı, eğer herhangi bir mide rahatsızlığı yoksa çiğ tüketmek daha sağlıklıdır. Aynı zamanda kandaki şeker seviyesini düşürdüğü için şeker hastaları için de önemli bir besindir. Cilt hastalıklarında da yarar sağlar ve kalp sağlığı için de vazgeçilmez bir yiyecektir. Sarımsak da tansiyonu kontrol altına almaya yardımcı olur, kanı temizler ve kabızlığı önler.

Kan şekerini düşürmeye yardımcı karalahana

C vitamini başta olmak üzere, kalsiyum, bakır, demir ve potasyum bakımından da zengin olan karalahana; kansızlığı giderir, idrar söktürür, kabızlığa iyi gelir ve kandaki şeker miktarını düşürür. Kışın sofradan eksik edilmemesi gereken besinlerdendir.

MENİSKÜS

Menisküs dizde conta görevi üslenmiş, Dize gelen yüklerin taşınabilmesi için son derece önemli bir rol oynamaktadır. Eklem yüzeyinin oyunluluğunu artırmakta ve eklem sıvısının eklem içi dolaşımına çok büyük katkılarda bulunur.

Dr. Nuri **ÖNDER**
Sana Klinikum Hameln-Pyrmont

Menisküs insan vücudunda dizlerde, bileklerde, omuzlarda, dirseklerde, göğüs kemiği ve köprücük kemikleri arasında bulunan kıkırdak dokulu bir yapıdır. Bacağın alt ve üst kısımları ile diz arasında; içte ve dışta olmak üzere her bir dizde ikişer tane bulunur. Menisküsler kompresyona direnç gösterecek biçimde yoğun sıkı örgü şeklinde elastikiyeti olan ve önemli görevleri üstlenmiş yapılardır. Menisküslerin şok abzorbe edici görevi, eklem kıkırdaklarının beslenmesine yardımcı diz stabilizesini sağlar ve yükün daha geniş bir alana dağılmasını ve eklem kıkırdaklarının yüksek basınçtan korunmasını sağlar. Dizdeki eklem hareketleri esnasında kemiklerin birbirlerine sürtünerek aşınmasını engeller.

Menisküs yırtıkları her yaşta görülebilmektedir. Ancak oluş mekanizmaları farklıdır. Genç insanlarda menisküs dokusu sağlam olduğundan ciddi travmalar sonucu yırtılırlar.

İleri yaşlarda menisküs dejenerasyondan dolayı zayıflar ve çok basit diz hareketlerinde bile yırtılabilir. İç menisküsün daha geniş kalın olması ve medial yan bağa sıkıca yapışmış olmasından dolayı daha hareketli olan dış menisküse göre 5-7 kat daha sık olarak yaralanır ve yırtılır.

Menisküs Dikilmesi:

Menisküs onarılacak şekilde yırtıldıysa dikilerek tedavi yöntemi seçilmektedir. Bu cerrahi müdahale sonrası 6-8 haftalık bir süreçte koltuk değnekleri ile yürümek durumunda kalınmaktadır. Spor yapan kişiler ise yaklaşık 4-6 ay spora dönememektedir. İyileşme süreci sancılı olsa da menisküs kendini yenilediği için uzun vadede bir problemle karşılaşılmaz.

Dizde ağrı, diz içinde sıvı birikmesi sonucu dizde şişkinlik, bacağı bükerken ve gererken zorlanma hissi, yürümekte zorlanma ve dizde kilitlenme menisküs yırtığının başlıca belirtileridir. Menisküs yırtığı ilk oluştuğunda dayanılmaz bir ağrıya sebep olmayabilir ancak zaman geçince ağrı artar.
Ağrı en önemli belirtidir ve sıklıkla yırtık olan menisküs tarafında eklem hizasında olur. Merdivende ve çömelirken ağrı artar kitlenme yırtık olan menisküs parçasının eklem aralığına sıkışması ile olur ve bükülen diz uzun süre açılamaz. Menisküs yırtığı olan dizde sıklıkla sıvı birikmesi de olur. Hasta bunu dizinde şişme ve dolgunluk hissi olarak algılar. Duyarlılık eklem aralığı boyunca bulunabilir, bu menisküsün periferik yapışma yerlerindeki yırtılma veya zorlanmaları gösterir.

İyi bir hikaye ve fizik muayene sonrasında menisküs yırtığı tanısı büyük ölçüde ortaya çıkar. Dizdeki aşınma-eskimenin miktarını değerlendirmek ve kemik yapılarda başka bir sorun olup olmadığını anlamak için röntgen grafileri uygulanır. Menisküs yırtıklarının tanısını doğrulamak için son yıllarda en güvenilir yöntem diz ekleminin manyetik rezonans görüntülemesidir (MRT).

Menisküs yırtıklarının tedavisi yırtığın boyutu ve bulunduğu yere göre değişmektedir. Bağlantılı rahatsızlıklar, hastanın yaşı ve hastanın aktivite durumu da tedaviyi

şekillendirir. Dizin uzun dönem sağlığı için çok önemli olan görevlerini yerine getirmeleri için menisküs yırtıklarında ilk seçenek onarımdır. Menisküslerin damarlanma özellikleri nedeniyle iyileşme yetenekleri çok yüksek değildir ve menisküs yırtıklarının kabaca beşte biri tamire uygundur. Menisküs tamiri günümüzde artroskopik cerrahi ile yapılmaktadır. Artroskopi hastaya zarar vermeyen minor cerrahi bir işlemdir. Artroskopi teknik olarak çok küçük ameliyat kesileri yardımıyla eklem içerisine yerleştirilen ince aletler ile ve fiberoptik kamera yardımıyla monitör ekranından eklem içerisinin net bir şekilde görüntülenmesi esasına dayanır. Eklemin sağlamlığını temin eden yapılara bir zarar verilmediğinden hastalar artroskopi sonrası çok kısa sürede eski işlerine ve aktivitelerine dönebilmektedir. Hastaların büyük çoğunluğu aynı gün içinde taburcu edilebilmektedir.edilebilmektedir.

Menisküs onarımının başarı oranları yırtığın tipi ve yapılan cerrahinin şekline göre değişmekle birlikte % 70 ile 95 arasındadır. Yapılan tamire rağmen menisküs iyileşmeyebilir veya tekrar yırtılabilir. Başka bir deyişle, menisküs tamiri yapılan hastaların % 5-30'unda ikinci bir cerrahi gerekli olabilir. Başarısızlık oranı yüksek gibi görünmekle birlikte, menisküsler olmadığında dizde meydana gelecek aşınma göz önüne alındığında bu risk kabul edilebilir düzeydedir. Yapılan tamir başarısızlıkla sonuçlanırsa basit bir ameliyatla yırtık olan menisküs parçası çıkartılabilir.

Yırtık Menisküsün Alınması (Teilresektion):

Onarılamayacak ölçüde hasar alan menisküslerin cerrahi operasyon ile o bölgeden alınması işlemidir. Kişi hafif bir işte çalışıyorsa 1 hafta içerisinde, ağır bir işte çalışıyorsa 30 günlük bir süreçte işe dönebilir. İleriki dönemde menisküsün alınması diz ağrılarına ve kireçlenme gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu gibi durumlarda kadavralardan menisküs nakli ile hastanın tedavi edilmesi mümkündür. Meninsektomi ameliyatı artroskopik cerrahisi ile gerçekleştirilir.

GÜZELLİĞİNİZİ YENİDEN KEŞFEDİN

*PRP
*Botox
*Dolgu
*Cilt bakımı
*Peeling
*Lazer Epilasyon
*Layer ile Varis Tedavisi
*Bölgesel Zayıflama
*El.Ayak bakımı

İhtiyacınıza göre profesyonel çözümler için
Bizi Arayın

+49 30 589 106 98

+49 1575 037 60 14

+90 536 694 62 11

info@myhealthtourism.com

My Health Tourism

Bakışlarınızı Gençleştirmek Elinizde!

İlerleyen yaş, cilt tipi ve genetik faktörler yüzde en çok dikkat çeken bölge olan gözlerimizin çevresinde sarkma şişlik ve kırışıklığa neden olarak yaşlı ve yorgun bir görünüme neden olabiliyor. Göz çevresinin yenilenerek genç ve canlı bir görünüme kavuşturulması modern göz kapağı estetiğindeki modern uygulamalarla mümkün olabiliyor.

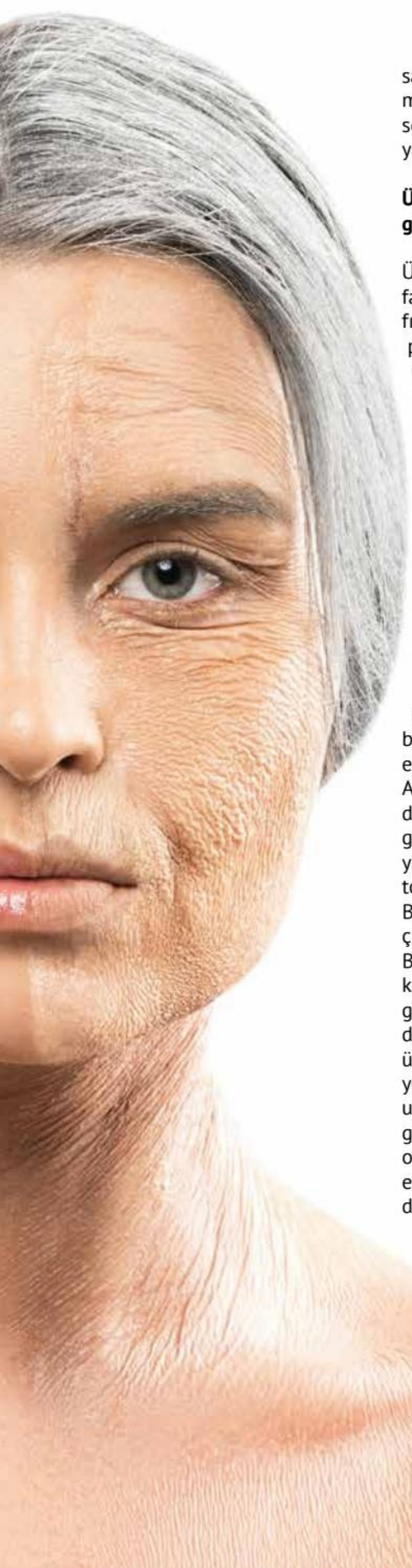
Op. Dr. Fulya **FINDIKÇIOĞLU**
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi

Yüz; tek başına gözler, dudaklar, kaşlar veya yanaklardan ibaret değildir, bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekir. Bununla birlikte yüz yaşlanması ilk önce göz etrafında kendisini belli etmeye başlamaktadır. Üst ve alt göz kapaklarında oluşan cilt sarkmaları, şişlikler, kırışıklıklar ve torbalanmalar; yaşlı, uykulu ve yorgun bir görünüme neden olmaktadır. Üst ve alt kapaklar hemen hemen benzer yapıda olsa da aynı hızda deforme olmayabilir. Bu nedenle alt ve üst kapaklar ayrı ayrı da değerlendirilmelidir.

İşlem öncesinde detaylı bir müdahale planı yapılmalı

35 yaş üzerinde başlayan göz çevresi deformasyonları, üst göz kapağı derisinde bollaşma ve kaşların dış tarafındaki sarkma ile daha da belirgin hale gelmektedir.

50 yaş civarında tüm yüzdeki kaslar ve deride olduğu gibi üst göz kapağındaki kaslar ve deri de incelmekte, sarkma daha fazla artmaktadır. Göz etrafındaki bağ dokusu ve liflerdeki gevşeme nedeniyle, göz çukurundaki yağ yastıkçıkları dışarıya doğru fıtıklaşmakta ve gözaltı torbaları denilen görüntü oluşmaktadır. Genetik özelliklere de bağlı olarak bazen erken yaşlarda da göz kapaklarında sarkma ve torbalanmalar görülebilmektedir. Estetik göz kapağı cerrahisi yani blefaroplasti, kişiye daha genç ve zinde bir görünüm kazandırabilmektedir. Göz çevresi, oldukça karmaşık ve hassas bir anatomik yapıya



sahip olduğu için ameliyat öncesi muayenenin çok dikkatli yapılıp soruna yönelik müdahale planının yapılması gerekmektedir.

Üst göz kapağındaki sarkma görmeyi bile engelleyebilir

Üst göz kapağında genellikle cilt fazlası ve yağ yastıkçıklarının fıtıklaşmasından oluşan iki problemle karşılaşılmaktadır. Cilt fazlalığı varsa sadece cilt çıkarılması, cilt fazlasına yağ fazlası eşlik ediyorsa yağın da bir miktarının alınması gerekebilmektedir. Bazen üst göz kapağındaki deri sarkmasının çok fazla olması görüş alanını bile daraltıp görmeye engel olabilmektedir. Üst göz kapağının dış tarafındaki şişlikler yağ fazlalığından değil, gözyaşı bezinin aşağı doğru yer değiştirmesinden kaynaklanabilmektedir. Gözyaşı bezinin kemiğe doğru tespit edilmesi bu problemi çözebilir. Alt göz kapağında, genellikle bağ dokusunun gevşemesi nedeniyle göz küresi alt kısmındaki yağ dokusunun öne doğru torbalanması söz konusudur. Bu yağ gerekenden fazla olursa çıkarılması gerekebilmektedir. Başka bir yöntem olarak alt göz kapağı-yanak ayrımında bulunan gözyaşı oluğu gibi kısımdaki doku eksiğini telafi etmek üzere, azalmış olan yağ dokusu yönünde kaydırılması işlemi de uygulanabilmektedir. Ayrıca alt göz kapağı-yanak ayrımındaki oluk, geçici olarak, ameliyat edilmeden dolgu maddeleriyle de düzeltilebilmektedir.

Kısa bir işlemle yıllarca geriye gidebilirsiniz

Üst göz kapağı operasyonları genellikle lokal anesteziyle yapılabilmektedir. Alt göz kapağında biraz daha derin dokularda çalışıldığı için lokal anesteziye sedasyon yöntemi ilave edilmelidir. Tek başına üst göz kapaklarının ameliyatı yarım saatte bitmektedir. Alt göz kapaklarının ameliyatı ise 1 saat kadar sürer. İsteyen hastalara genel anestezi de uygulanabilmektedir. Ameliyat lokal anestezi veya sedasyonla yapılmışsa hasta aynı gün taburcu olabilmektedir. İşlem sonrası kişisel özelliklere göre değişmekle birlikte 7-10 gün süren göz çevresi morlukları ve şişlikler olabilmektedir. Ameliyat sonrası kesin sonuçların görülmesi 1-2 ayı bulabilmektedir. Göz kapağı derisi vücudun en kolay iyileşen bölgelerinden biridir ve bu nedenle belirgin iz kalmaz.

Yüzün tamamı doğru değerlendirilmeli

Göz kapakları yüzdeki diğer organlarla birlikte yaşlanmaktadır. Kaş kenar kısımları sarkmış, kaz ayakları olan bir kişide sadece göz kapağı ameliyatı yapmak yorgun veya yaşlı ifadeyi kısmen değiştirse de hastayı yeterince mutlu etmeyecektir. Bu nedenle hastanın bir plastik cerrahi uzmanı tarafından detaylı muayenesinin yapılması; kaş kaldırma, yüz germe, dolgu, botoks gibi ek işlemlere ihtiyacı olup olmadığı analiz edilmelidir. Her ameliyatta olduğu gibi göz kapağı ameliyatlarında da bazı komplikasyonlar gelişebilmektedir. Göz kapağı derisi vücuttaki en ince ve en kolay iyileşen deri olmakla birlikte, her bireyin yara iyileşme sürecinin birbirinden farklı olduğu göz ardı edilmemelidir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksikliği (DEH) ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) bulunan çocukların dikkat süreleri akranlarından çok daha kısadır. Onlar önemli-önemsiz duyumları ayırt etmekte zorlanmalarından dolayı evde ve okulda dikkatlerini yoğunlaştırmakta zorluk çekerler. Yaşıtlarına oranla fazlaca hareketlidirler, elleri dursa, ayakları durmaz, uzun süre aynı yerde oturamazlar ve çok konuşmalarıyla dikkat çekerler. Davranışlarını organize edemezler ve planlı çalışamazlar. Genellikle, sonunu düşünmeden eyleme geçerler. Tehlikeyi kestiremezler ve çok zaman küçük kazalara maruz kalırlar.

Dr. Dilek **ŞAHIN**
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi ve
Bilişsel Davranışçı Terapi Uzmanı

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu denildiğinde akla genellikle aşırı hareketli çocuklar gelse de durum her zaman böyle olmamaktadır. Bazen yalnızca dikkat eksikliği (DEB; Dikkat Eksikliği Bozukluğu) ve bazen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bir arada gözlemlenmektedir (DEHB; Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu). Ancak çoğu çocukta her iki problem birlikte ortaya çıkar. Bu çocuklar genellikle yaramaz olarak adlandırılırlar ve oluşan problemler çocuğun yaşamını olumsuz etkiler.

DEHB görülme sıklığı erkek çocuklarda kız çocuklara oranla daha fazladır. Erkek çocuklarda genellikle hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri ön planda iken, kız çocuklarda daha çok dikkat eksikliği belirgindir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu her kültür ve toplumda görülen bir bozukluktur. Görülme sıklığı yaklaşık %5-6 civarındadır. Bu çocukların %1'i DEHB'in ağır şeklini yaşar. Diğer şekillerinin görülme sıklığı %2-4 arasındadır.

DEHB üç temel belirti kümesinden oluşur:

Dikkat Eksikliği:

- belirli bir işe ya da oyuna dikkat vermekte zorlanma
- dikkatin kolayca dağılması
- dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yapma
- başlanan işin yarım bırakılması
- kendisiyle konuşulurken, dinlemiyormuş gibi görünme
- görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanma
- ev ödevi, ders içi etkinlikleri gibi yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınma
- etkinlikler için gereken eşyaları kaybetme
- günlük etkinliklerde unutkanlık

Aşırı Hareketlilik:

- oturduğu yerde kıpırdanma, ellerin ayakların oynatılması
- belirli bir süre bir yerde oturamama, sürekli hareket etme
- gereksiz yere sağ sola koşturma, eşyalara tırmanma

- sakin bir biçimde oyun oynayamama ya da başka bir işle uğraşma
- çok konuşma

İmpulsivite/Dürtüsellik:

- sorulan soru tamamlanmadan yanıt verme
- sırasını beklemekte güçlük çekme
- başkalarının sözünü kesme ya da oyunlarında araya girme
- sonucunu düşünmeden koşma, itme, çekme
- sabırsızlık

Nedenleri nelerdir?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun asıl sebebi henüz bilinmemektedir. Bilimsel araştırmalar bozukluğun oluşumunda biyolojik (nörolojik) ve genetik faktörlerin rolü olduğuna işaret etmektedir.

DEHB'li çocuklarda konsantre olma, planlama, davranışları kontrol etme, hafıza ve motivasyon konularında önemli rol oynayan

beyinin ön kısmında ve limbik sistemde bulunan kimyasal ileticilerin (neurotransmitterler) çalışmasında veya oranında bozulmalar gözlenmektedir.

Gebelikte ilaç ya da alkol gibi toksinlere maruz kalma, enfeksiyonlar, zor doğum, düşük doğum ağırlığı ve beyin travması bu çocukların özgeçmişlerinde daha sık bildirilmiştir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış olan çocukların %30-40'ının akrabalarında da aynı problem görülmektedir. Bu da kalıtsal faktörlerin önemini göstermektedir. Ancak hiperaktivite bozukluğun ortaya çıkışını tek başına açıklayamaz.

Tanı nasıl konur?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun varlığından söz edebilmek için

- belirtilerin yedi yaştan önce başlaması,
- okul ve ev gibi en az iki ortamda görülmesi,
- süreklilik göstermesi ve
- günlük yaşamı etkileyecek boyutta olması gerekir.

Değerlendirme yapan uzman, klinik gözlemleri, muayene bulgularını, psikometrik test sonuçlarını aile ve öğretmenden aldığı bilgilerle birleştirerek tanıya ulaşır.

Ne Yapılmalı?

DEHB'da ilaç tedavisi ile birlikte psiko eğitimsel müdahalelere ve davranışsal tedaviye ihtiyaç vardır.

Ancak Anne babanın eğitimi, öğretmen eğitimi, çocuğun bireysel terapisi birlikte yapıldığında etkili sonuçlar alınmaktadır.

İlaç Tedavisi:

Her dikkat dağınıklığı şikayeti için ilaç kullanımı gerekmez. İlaçlı tedavisi için karar vermeden önce problemin düzeyine bakılır.

Psikiyatrik ilaç kullanımı konusundaki yanlış bilgilenmeler dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların gerektiğinde ilaç kullanmalarını da engellemektedir. Ailenin yan etkilerden korkarak ilaç tedavisini reddetmesi, tedavi sürecini zorlaştırmaktadır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tedavisinde kullanılan ilaçlar, şu etkileri sağlamaktadır:

- Çocukta dikkat süresini artırır.
- Çocuğun belirgin aşırı hareketliliğini ve yerinde duramamasını azaltır.
- Çocuğun dürtülerini kontrol etmesini sağlar.
- Çocuğun okul, aile ve arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkilerinin düzelmesini sağlar.

Düzenli Egzersiz yaparak;

- Dikkat eksikliği belirtileri arasında yer alan "dürtüsellik" ve takıntılı davranışlar azalır
- Hafızanın güçlenmesi sağlanır ve olayların detayları daha kolay hatırlanır
- Plan, organizasyon yetenekleri gelişir
- Ruh halini yukarı taşır burum çocukta kendine güveni arttırır

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuğa Anne Babanın Yaklaşımı Nasıl Olmalıdır?

- Çocuğunuzda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olabileceğini düşünüyorsanız, mutlaka bir çocuk psikiyatristine danışın.
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu hakkında bilgi edinin, uzmanlarla konuşun, kitaplar okuyun.
- Çocuğunuzla konuşurken sizi dinlediğinden emin olun, gözüne bakarak konuşun.
- Karmaşık görevler vermeyin. Adımlar halinde talimatlar verin.
- Evdeki sınırları net bir şekilde belirleyin. Bunları onun görebileceği bir yere yazın.
- Sınır koyarken kısa komutlar verin. Uzun tartışmalara girmeyin.
- Ulaşmaları gereken küçük hedefler koyun.
- Gün içinde yapması gerekenleri planlayın.
- Çocuktaki olumlu tarafa odaklanın. Olumlu davranışı takdir ederek hemen pekiştirin. Başarısız olsa da çocuğun çabasını övün.
- Olumsuz davranışlarda mola verin. Çocuğu olumsuz davranışta bulunduğu ortamdan uzaklaştırıp, kısa bir süre beklemesini sağlayın.

Tedavi edilmeyen çocukları bekleyen riskler nelerdir?

Çocuklarda en sık görülen rahatsızlıklarından biri olan Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), tedavi edilmediği takdirde hem çocukların hem de ailelerinin hayatlarını etkiler.

DEHB'li çocuklar orta ya da üst seviyede bir zekaya sahip olsalar bile, eğitimlerine yeterince odaklanamadıkları için, bir yere kadar kompanse edebilirler ve bu yüzden çoğu zaman okul hayatlarında başarısızlık yaşarlar.

Ayrıca tedavi edilmeyen çocuklarda depresyon, kaygı bozukluğu, tik bozuklukları ya da davranış bozuklukları oluşabilir. Çevresindeki insanlar tarafından sürekli eleştirilen çocukların özgüvenleri azalır. Dürtüsel davrandıkları için, anti sosyal davranışlar geliştirebilirler.

Araştırmalar bu çocukların ergenlik döneminde alkol ve madde kullanımına daha yatkın olduklarını saptamıştır. Bu durum gelecek yaşamları açısından önemli risk oluşturur.

Belirtiler çocukluk döneminde sosyal ilişkileri, ergenlik döneminde sosyal hayatı ve okul başarısını, yetişkinlik döneminde ise iş hayatını ve ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir.

Tüm bu nedenlerden dolay, erken tanı konulması, etkili bir tedaviye zamanında başlanması ve uygulanan tedavinin erken sonlandırılmaması son derece önemlidir.

Okullardaki Alerji Tehlikesine Dikkat

Çocuklar ev, okul, alışveriş merkezleri, sinema gibi kapalı ve kalabalık ortamlarda daha fazla zaman geçirmek durumunda kalacaklar. Bu durum da iç mekan alerjenlerine ve üst solunum yolu enfeksiyonlarına maruz kalma oranlarını artırabilmektedir.

Çocuk Alerji Bölümü uzmanları
Memorial Ataşehir Hastanesi

Solunum yolu alerjileri klinikte "alerjik rinit" ve "alerjik astım" olarak karşımıza çıkmakta, çocukluk çağının önemli sağlık problemlerini oluşturmaktadır. "Saman nezlesi" olarak da adlandırılan alerjik rinitte mevsimsel ya da tüm yıl boyunca burun tıkanıklığı, burun akıntısı, burun kaşıntısı ve hapşırık ön planda gözlemlenirken; bu tabloya gözlerde sulanma, kaşıntı da eşlik edebilir. Alerjik astım ise tekrarlayan öksürük, hışıltı periyodları ile karakterize olup nefes darlığı atakları ile alevlenmeler gösterir. Bu ataklar sırasında özellikle küçük havayolları daralmakta, ciddi solunum sıkıntısı ortaya çıkabilmektedir. Her iki klinik tabloda da duyarlı alerjene maruziyet önemli tetikleyici faktör olarak rol oynar.

Alerjenler astım ve saman nezlesinin alevlenmesinde etkilidir

Ev tozu akarları, hamamböceği, küf mantarları, kedi, köpek, kuş tüyü gibi evcil hayvan epiteli alerjenleri tanımlanan en önemli iç mekan alerjenleridir. İç mekan alerjenlerine duyarlılık astım ve saman nezlesi gibi solunumsal alerjik hastalıkların gelişiminde ve alevlenmesinde önemli bir risk faktörüdür. Astımlı çocukların havayollarındaki aşırı duyarlılık alerjen dışındaki uyaranlara karşı da hassasiyet doğurmaktadır. Üst solunum yolu enfeksiyonları, egzersiz, soğuk hava, stres, hava kirliliği, sigara dumanı ve birtakım irritan gazlar astım atağı alevlenmelerini kolaylaştıran diğer alerjen dışı uyaran faktörlerdir.

Alerjeni tanımak hastalık kontrolünü sağlar

İç mekan alerjen duyarlılığının neden olduğu solunumsal şikayetlerin önüne geçebilmek için öncelikle hangi alerjene karşı duyarlılığın olduğunun tespiti önem taşır. Bunun için çeşitli laboratuvar ve cilt deri testleri uygulanabilmektedir. Alerjenin tanımlanmasından sonra alerjenden kaçınma yöntemlerinin uygulanması çevresel alerjen

yükünü azaltacaktır. Ayrıca gerekli hallerde çeşitli semptom giderici ve koruyucu ilaçlar ve alerjene özgü immünoterapi yöntemleri de tedavi basamaklarını oluşturmaktadır.

Uykudan uyandıran öksürük alerjinin belirtisi olabilir, üst solunum yolu enfeksiyonları atakları tetikleyebilir

Süregelen öksürük atakları, özellikle gece uykudan uyandırabilen ve sabaha karşı yoğunlaşan öksürükler, zaman zaman göğüsten duyulan hışıltı, hızlı soluk alıp verme, sıkışma hissi küçük havayollarındaki duyarlılığın bir belirtisi, yaklaşmakta olan olası bir alevlenmenin habercisi olabilmektedir. Alerjen duyarlılığı olan bireylerde üst solunum yolu enfeksiyonlarının akut alevlenmeleri tetiklediği birçok bilimsel çalışmada da gösterilmiştir. Dolayısıyla duyarlı bireylerin üst solunum yolu enfeksiyonlarından korunma için gerekli tedbirleri uygulamaları önem taşımaktadır.

Çocuklar sigara dumanına maruz kalmasın

Sigara astım üzerine de olumsuz etki etmektedir. Sigara içmenin yanı sıra pasif olarak sigara dumanına maruz kalma bile astımın şiddetlenmesine yol açmakta hastalığın kontrol altına alınmasını güçleştirmektedir. Ev içerisinde bir başka odada ya da balkonda içilen sigara bile astımlı çocukları etkiler.

Okulla yeni tanışan çocuk birçok uyaranla da tanışır

Özellikle okulla yeni tanışan küçük yaştaki çocuklarda yeni bir ortama girmenin yarattığı birtakım sıkıntılar doğmaktadır. Çocuklar bu dönemden önceki hayatlarında karşılaştıklarından çok daha fazla uyaranla karşılaşabilmekte, bunlarla ilgili sağlık sorunları yaşayabilmektedir. Ancak bağışıklık sisteminde altta yatan bir rahatsızlığı olmayan çocuklarda ya da alerjen duyarlılığı gelişmeyenlerde bu sıkıntılar zamanla azalabilmekte ve herhangi bir komplikasyona neden olmamaktadır.

KALBİNİZİ YENİLEYİN

Tüm dünyada ölüme neden olan hastalıklar arasında başı çeken ve hızla yaygınlaşan kalp ve damar hastalıkları artık yaşa bakmaksızın kapıyı çalıveriyor.

Prof. Dr. Ali **OTO**
Memorial Ankara Hastanesi Kardiyoloji Bölüm Başkanı

Kalp hastalıkları tüm dünyadaki ölüm sebepleri arasında ilk sıralarda yer alıyor. Her yıl 17.5 milyon insan kalp ve damar hastalıklarına bağlı nedenlerle hayatını kaybediyor. Kalp damar hastalıklarının olumsuz sonuçlarından kurtulup, hayat kalitesini yükseltmenin yolu ise yaşam tarzı değişikliklerinden geçiyor.

Sürekli stres altındasınız! Ne kadar isteseniz de spor yapmaya fırsat bulamıyor, yorgunluktan kendinizi koltuğa zor atıyor, gün içerisinde yediklerinize dikkat etmiyor, 'tuzsuz yapamıyor' fazla kilolarınızdan kurtulamıyor, bir de üstüne üstlük sigara içiyorsunuz! Yani kalbinizin en büyük düşmanlarına kalbinizi sonuna kadar açmış bulunuyorsunuz! Oysa bu sağlıksız tablonun sürdürülebilir olmadığının farkına varmak için kalp krizi geçirmeyi beklemeye gerek yok.

Çalışmalara göre 1 paket sigaranın kalp damar hastalıklarından ölüm riskini erkeklerde 2.6, kadınlarda 5.4 kat artırdığının kanıtlandı, buna karşın kalbimizi yenilemenin büyük ölçüde elimizde.

Günümüzde en önemli risklerden birini 'Metabolik Sendrom' denilen hastalıklar dizini oluşturuyor. Bunun içerisinde diyabet ya da insülin direnci, hipertansiyon, iyi kolesterol denilen HDL'nin düşük olması, kötü kolesterol olan LDL kadar tehlikeli olan trigliserid yağ yüksekliği (kan yağı yüksekliği) ve aşırı kilo yer alıyor. Bunlardan üç ya da daha fazlasını bir arada bulundurmak 'Metabolik Sendrom' tanısı aldırıyor ki, bu durum kalp damar hastalıklarına yol açması açısından oldukça riskli.

Ailesinde kalp rahatsızlığı öyküsü bulanan erkekler 40, kadınlar ise 50 yaş sonrasında kalp ve damar hastalıkları açısından risk altındadır. Yaş ve genetik kalp hastalıkları için değiştirilemez ve önlenemez faktörlerdir. Ancak kontrol edebilir faktörlere dikkat edilerek kalp sağlığını korumak mümkündür. Önlenebilir risk faktörlerinden kaynaklanan kalp ve damar hastalıkları ölümlerini azaltmak için dikkat edilmesi gerekenler şu şekilde sıralanabilir:

- Sigara ve diğer tütün ürünleri kesinlikle tüketilmemelidir.
- Kan basıncı yüksekliği kontrol altına alınmalı. Bu amaçla kan basıncı yüksekliği düzenli olarak ölçtürülmeli ve doktor tarafından verilen tansiyon ilaçları

aksatılmadan kullanılmalıdır.

- Alkol tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Düzenli egzersize özen gösterilmelidir. Haftada 5 saat kişinin fiziksel özelliklerine ve yaşına uygun egzersizler yapılmalıdır.
- Şişmanlığa bağlı olarak ortaya çıkan diyabet salgınını durdurmak için düzenli ve dengeli beslenilmelidir.
- Sofrada tuzluk kullanılmamalı ve aşırı tuz tüketiminden kaçınılmalıdır.

Düzenli sağlık kontrollerinizi ihmal etmeyin

Düzenli sağlık kontrollerinin yapılması kalp hastalığı riskinin bilinmesi ve olası ciddi rahatsızlıklara karşı önlem alınması için çok önemlidir. Erkekler 40, kadınlar 50 yaşından sonra yılda en az bir kez doktora giderek gerekli tetkikleri

yaptırmalıdırlar. Özellikle mevsim geçişlerinde hava, beslenme ve uyku düzeni değişiklikleri ile kalp sağlığını korumak mümkündür.

Çocuklarınıza da kalbini korumayı öğretin

Tüm bu önlemlerin yanı sıra dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, kalp sağlığının temelinin çocuklukta atıldığını bilerek hareket etmek gerektiğidir. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren çocuklara sağlıklı yaşama prensipleri aşılanmalı ve doğru davranışlar sergileyerek onlara örnek olunmalıdır. Çocukken edinilen alışkanlıklar kalıcıdır ve tüm hayatı etkilemektedir.

Stres ve Aşırı Heyecan Kalp Ritmini Bozuyor!

Aniden içinizin boşaldığını, kalp atımı başta olmak üzere her şeyin hızlandığını ya da ara ara düzensizlik olduğunu hissediyorsanız kalbinizde aritmi olabilir. Sıklıkla ileri yaşta ortaya çıkmakla birlikte her yaş grubunda görülebilen aritmiye kimi zaman stres kimi zaman da kalp kapak problemleri ya da romatizmal kalp hastalıkları yol açabiliyor.

Doç. Dr. Oğuz YILMAZ
Kalp ve Damar Cerrahisi

Kalbin belli bir ritimde çalışması gerekir. 60 saniye içinde belirli sayıda kalp atımının, düzenli şekilde gerçekleşmesi büyük önem taşır. Aksi durumlar kalbin performansını olumsuz yönde etkiler. "Aritmi" olarak tanımlanan bu tablonun ortaya çıkmasında da farklı nedenler rol oynar. Aritminin temelinde yapısal bozukluklar olabilir. Sıklıkla kalp kapaklarında bozulmalara, kalbin odacıklarında büyümelere rastlanır. Öte yandan vücuttaki elektrolit dengesizliklerinden dolayı potasyum oranının yüksek olması, kalsiyum oranlarının farklı, düşük veya yüksekliği de kalp ritmini etkileyebilmektedir.

60 yaş üzeri her 10 kişiden birinde görülüyor

Kalp ritminde bozulma, her bireyin başına gelebilecek bir rahatsızlıktır. Farklı türlerde ortaya çıkan aritmiler içinde en sık atriyal fibrilasyona rastlanır. Toplumun yüzde 0,5-2'sinde görülmektedir. Yaş ilerlediğinde bu oran yükselir. 60 yaş üzeri popülasyonda yüzde 10'dan fazla oranda atriyal fibrilasyona rastlanmakla birlikte özellikle ileri yaştaki hasta grubunda bu rahatsızlık başka problemlere de yol açabilmektedir.

İlk ve en temel belirti "çarpıntı"

Aritmi, en sık çarpıntıyla belirti verir. Çünkü insanlar normal hızda kalp atışlarını fark etmez ama aksi bir durumda hissedilebilir. Genellikle alkol tüketimi, aşırı heyecanlı veya stresli durumlarda kalp atışının son derece hızlı olduğu fark edilir. Hastaların birçoğu birkaç dakika boyunca koşuyormuş gibi atımının hızlandığını, buna bağlı olarak bir anda kalp kasılma performansı da azaldığından tansiyon düşüklüğüyle birlikte çarpıntı ve baş dönmesi hissedebilir. Böyle bir durumda özellikle araç kullanan kişiler baş dönmesi, kontrol kaybı nedeniyle kaza yapabilmektedir.

Stres kalp atım hızında değişikliklere neden olabiliyor

Aritminin altında farklı sorunlar yatabilir. Bazen stres, bazen de organik rahatsızlıklar yani ciddi kalp kapak problemleri hatta romatizmal kalp hastalığı bu soruna yol açabilir. Dolayısıyla kişinin karşısına ne zaman ve ne türde bir sorun çıkaracağı bilinmeyen aritminin önemsenmesi gerekmektedir.

Normalde kalp hızının dakikada 60-90 atım civarında olması gerekir. Ancak kişi durup dururken içinin boşaldığını, kalp atımı başta olmak üzere her şeyin hızlandığını ya da ara ara düzensizlik hissederse bunların önemli işaretler olduğunu bilerek, bir hekimle görüşmelidir.

Tanıda holter tetkiki önemli

Ritim bozukluklarının tanısında fiziki muayene en basit ve etkili yöntemdir. Çünkü kalp ritmi dinlenerek ya da hastanın nabzı ölçülerek sorunun yaşandığı an aritmi fark edilebilir. Ayrıca EKG de kalp ritmini gösteren önemli ve kolay ulaşılabilir bir tetkiktir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta aritminin gerçekleştiği an muayene olunması ya da EKG çekilmesidir. Ritim bozukluğu her zaman yakalanamayabilir. Çünkü bazen hiç olmaz bazen de üç-dört ayda bir ortaya çıkar ve yalnızca birkaç saniye sürer. Ancak insan hayatını etkileyen bir rahatsızlık olduğundan kesin tanı için 24 saatlik EKG olarak tanımlanan holter tetkiki yapılması büyük önem taşır.

Tedavisi kişiye özel planlanıyor

Tedavide farklı yöntemler uygulanır. İlk sırada medikal tedavi gelir. Bazı hastalarda cerrahiye de ihtiyaç duyulabilir. Bu grubu daha çok kalp kapağı veya kalp damarlarındaki darlık nedeniyle by-pass yapılacak olan hastalar oluşturur. Eğer bu rahatsızlıklara ritim bozukluğu da eşlik ediyorsa ablasyon tedavisi uygulanır. Aritmiye neden olan rahatsızlık bir elektrolit bozukluğuysa onu düzeltmek, sadece elektrik sisteminin bir bozukluğuysa buna yönelik ilaç tedavisi yapmak gerekir. Eğer bu yöntemlerle de yanıt alınamazsa kateter yöntemiyle, aynı anjiyografi gibi kasıktan girerek kalbe ulaşılır. Organdaki belli yerlerin yakılması yani ablasyon yöntemi uygulanır. Hastanın genel durumuna göre kateter ya da cerrahiyle uygulanan bu tedaviyle sonuç elde edilebilir.

APOTHEKE Impuls

...wenn es um Ihre Gesundheit geht!

Karl-Marx –Str.27
12043 Berlin

Tel:030/629 03 555
Fax:030/629 03 554

Öffnungszeiten
Mo-Fr 8:30 - 19:00 und Sa 9:00 - 14:00

Spora Başlamak İsteyenlere Önemli Öneriler

Spor sadece fiziksel görünüme katkı sağlamakla kalmıyor, sağlıklı ve zinde bir yaşamın kapılarını da açıyor.

Spor Eğitmeni Murat **BİÇER**
Memorial Wellness

Spor yapmaya karar veren kişiler öncelikle bu konuda bir uzmana danışmalıdır. Kişinin hedefleri doğrultusunda bir egzersiz programı çıkartılabilir. Egzersiz yapacak bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel, sosyal ve psikolojik durumuna göre bir spor programı oluşturulmaktadır. Burada önemli olan egzersize başlayacak kişiye sporu yalnızca belirli bir dönem için değil, hayatı boyunca yapmasının daha doğru bir karar olduğunun anlatılmasıdır.

Kendinize hedef koyun

Egzersize başlayacak kişilerin hedeflerini dikkate alınarak yapılacak egzersiz tipinin belirlenmesi gerekmektedir. Bireyin durumuna göre de sporun yoğunluğunun, süresinin, sıklığının ve artışının düzenlendiği bir egzersiz reçetesi çıkartılmalıdır. Yapılan testler doğrultusunda yağ oranı olması gerekenin üzerinde bulunan bir kişinin, aynı anda birçok kas grubunun çalışmasını sağlayan ve kan dolaşım hızını ayarlayan kardiyo tipi egzersiz çalışması uygundur. Kişi sadece kilo vermek amacında olmayın, vücut şekline de önem veriyorsa çeşitli ekipmanlardan da faydalanılır. Bu çalışmayla kasların çalışmasının yanı sıra fazla yağ yakılacak ve deride meydana gelen sarkmalar büyük ölçüde engellenecektir.

Yapacağınız egzersizi iyi planlayın

Egzersize başlarken hedeflere yönelik iyi bir plan yapılması gerekmektedir. Bunun için dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- **Egzersizin tipi:** Hedefe göre kardiyo ya da rezistans tipi egzersizler yapılabilir. Büyük kas gruplarının ritmik kasılma ve gevşemeleri yürütülen fiziksel aktivite tipleri aerobik egzersizleri oluştururlar. Tempo yürüyüş, hafif koşu, yüzme, bisiklet binme, kürek çekme bu tip aktivitelerdir. Rezistans egzersizler de kas yapısını direnci artıracak antrenmanlardır.
- **Egzersizin şiddeti:** Egzersiz planlamasında en önemli konulardan biri şiddeti ayarlamaktır. Egzersiz şiddeti belirli bir aralıkta kalması önemlidir. Egzersizin şiddeti çok düşük olup yetersiz bir kalp-dolaşım sistemi yüklenmesi işe yaramayacağı gibi çok fazla olup limitleri zorlaması da istenen bir durum değildir. Egzersizin şiddeti kişinin kardiyo

nabzı belirlendikten sonra belirlenmelidir. Bunların yanı sıra dikkat edilmesi gereken noktalar da bulunmaktadır.

- Kişinin ortopedik ve metabolik problemi var mı?
- Daha önce geçirilmiş bir hastalık ya da operasyon var mı?
- Teşhisi konmuş metabolik bir hastalık var mı?
- Ailede erken yaşta ölüm var mı? Gibi sorulara cevap bulmak gerekmektedir. Antrenman şiddeti ayarlanırken de bu soruların üzerinden gidilmesi gerekmektedir.

- **Egzersizin sıklığı:** Kişi eğer yoğun tempoda çalışıyorsa, haftada 5 gün maksimum bir saati geçmeyecek şekilde egzersiz yapılmalıdır.
- **Egzersizin süresi:** Farklı söylemler olsa da genel olarak kabul edilen süre egzersizin en az 20 dakika sürmesi şeklindedir. Bu süreye ısınma ve soğuma dönemlerinin dahil olmadığını unutmamak gerekir.
- **Egzersizin artırılışı:** Önemli olan sürekliliktir. Unutulmaması gereken durum egzersizle elde edilen faydaların egzersiz yapıldığı sürece görülmeleridir.

Yaptığınız sporu uyku, beslenme ve stresinizi yöneterek destekleyin

Sağlıklı ve aktif bir yaşam için spora balarken sağlıklı beslenmenin öneminin de iyi bilinmesi gerekir. Kişi her ne kadar sporu yoğun olarak yapıp kalori yaksa da, düzensiz beslendiği takdirde tüm çabaları boşa gidebilir. Dengeli beslenmenin yanında düzenli uyku da çok önemlidir. Sporda yorulan kaslar dinlendirilerek tekrar yapılandırılmalı ve bir sonraki egzersiz için direnç kazanılmalıdır. Stresi yönetmek de bu noktada öne çıkmaktadır. Vücudumuzda olumsuz etkilere sebebiyet verebilecek olan kaygıyı, mümkün olduğunca kontrollü bir şekilde yöneterek etkileri en aza indirmek gerekmektedir

Bol su tüketerek vücudunuzdaki sıvı kaybını önleyin

Soğuk havalarda su tüketimi genellikle ihmal edilmektedir. Ancak terleme nedeniyle vücutta sıvı kaybı olmaktadır. Antrenmandan önce ve sonra su kaybı önlemek adına bol sıvı alınmalıdır. 30 kilogram başına günde 1 litre su tüketilmelidir. Egzersiz yapılan günlerde de 1-1.5 litre daha fazla tüketilmesi oldukça faydalıdır.

Endlich wieder volles Haar!

Haartransplantation die optimale Lösung bei Haarausfall

Ist der Haarausfall erblich oder Stress bedingt?

Fallen die Haare im Bereich des Haaransatzes?

Maximale Haardichte, keine Schmerzen oder Spuren,

100% Erfolgsgarantie!

Lassen Sie sich noch heute unverbindlich beraten!

+49 30 589 106 98

+49 1575 037 60 14

+90 536 694 62 11

info@myhealthtourism.com

My Health Tourism

Safra Kesesi taşları

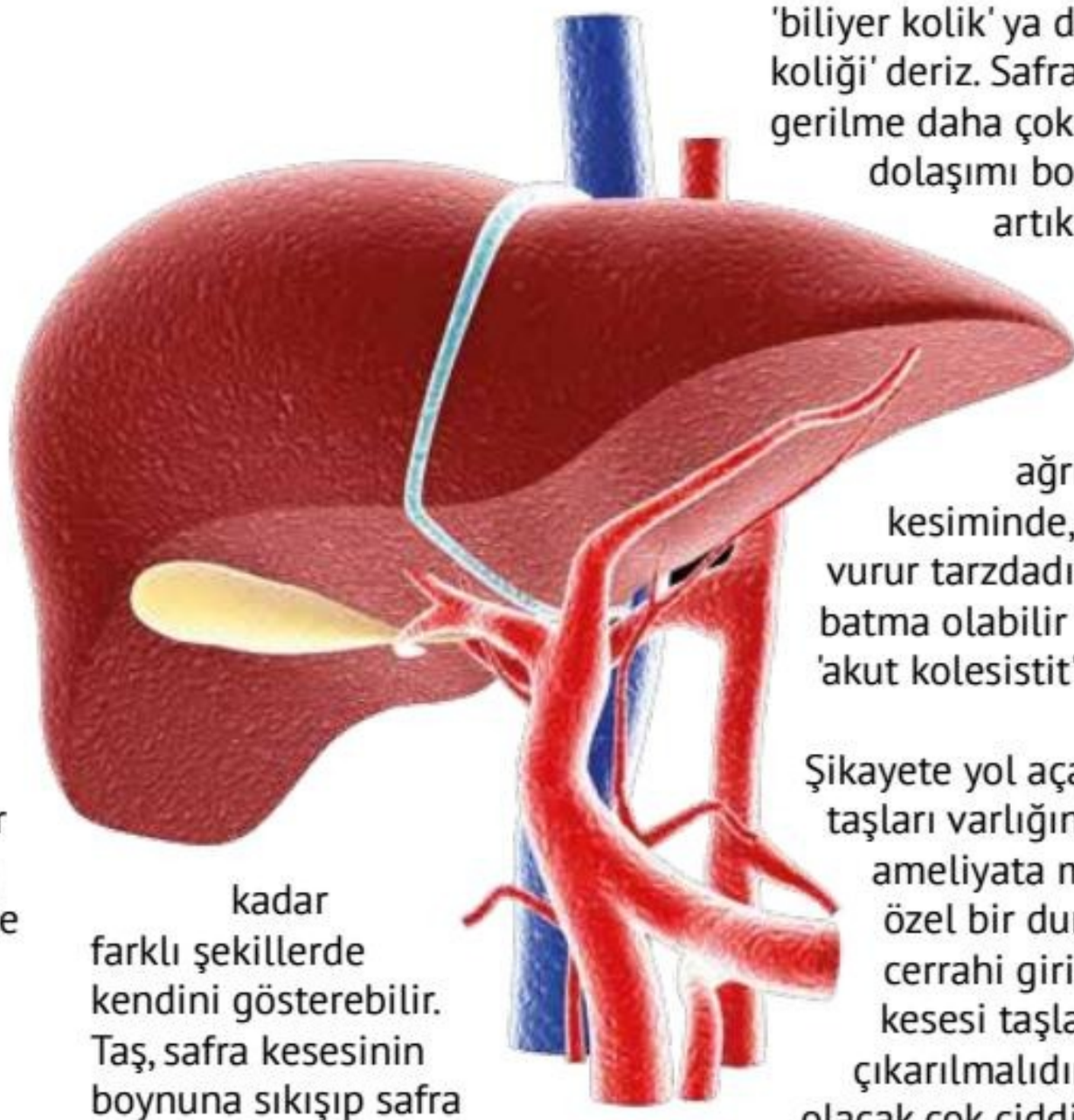
Safra kesesi, karaciğerin alt kısmında bulunan torba şeklinde bir organdır. Sırt bölgesinde, karın bölgesinin sağ üst kısmında ya da midenin üstünde herhangi bir ağrı hissettiğinizde safra kesesi taşlarına sebep olma ihtimali göz önüne alınarak, derhal bir uzmana danışılmalıdır.

Çok üzerine düşülmeyen ve dikkate alınmayan bu ağrılar ciddi hastalıklara yol açabilir. Safra yollarında meydana gelen tıkanmalar, safra taşları ve iltihaplanmalar çok sık rastlanıldığı için ihmal edilmemelidir. İlerleyen yaşla birlikte alınan kilo fazlalılığı sebebiyle, özellikle kadınlarda safra kesesi taşları oldukça sık görülmektedir.

Gaz şikayetleri ve yemek sonrası hazımsızlıkların baş göstermesiyle safra kesesi taşları sebebiyle görülen iltihaplanmalar karın bölgesinde şiddetli ağrılara yol açar. Karnın sağ üst bölgesinde beliren ağrılarla birlikte şiddetli sancı, bulantı, ateş ve iştahsızlık belirtiler arasında yer alıyor. Safra kesesi taşının keseden ana safra yollarına düşmesi durumda safra yollarının tıkanmasıyla sırt ağrılarına ve pankreas iltihaplarına bağlı olarak hayati tehlike taşıyan rahatsızlıklara sebep olabilir.

Safra kesesi taşı ne gibi şikayetlere yol açar?

Safra kesesi taşı herhangi bir şikayete yol açmayacağı gibi çok şiddetli akut ağrılarla acil ameliyat gerektirebilecek klinik tablolara



kadar farklı şekillerde kendini gösterebilir. Taş, safra kesesinin boynuna sıkışıp safra kesesinin boşalmasını engelleyebilir. Bu durumda kasılan safra kesesi içindeki basınç artarak bizim 'visseral ağrı' dediğimiz 'iç organ ağrısı'na yol açar. Bu ağrı göbekle göğüs kafesi arasındaki bölümde ve ortada hissedilir. Hastalar sıklıkla 'gazları olduğunu' ya da 'midelerinin ağrıdığını' söylerler.

Bu ağrı şiddetli olduğunda buna 'biliyer kolik' ya da 'safra kesesi koliği' deriz. Safra keseindeki gerilme daha çok artar da kan dolaşımı bozulmaya başlarsa artık safra kesesi duvarında iltihaplanma başlayabilir. Bu durumda ağrı karnın sağ üst kesiminde, sıklıkla da sırta vurur tarzdadır. Nefes alırken batma olabilir ve ağrı artar. Artık 'akut kolesistit'ten söz edebiliriz.

Şikayete yol açan safra kesesi taşları varlığında, hastanın ameliyata mani olacak özel bir durumu yoksa cerrahi girişimle safra kesesi taşlarla birlikte çıkarılmalıdır. Ameliyata engel olacak çok ciddi bir sağlık sorunu varsa, bilgisayarlı tomografi veya ultrasonografi kılavuzluğunda safra kesesine ince bir tüp yerleştirilip safra boşaltılarak (kolesistostomi) geçici de olsa bir iyileşme sağlanabilir.

Şikayete yol açmayan taşlar söz konusu ise ne yapılmalı?

Bu oldukça tartışmalı bir konu. Ancak aslında çok net kriterlerimiz olduğu söylenebilir. Öncelikle

Safra taşları da böbrek taşları gibi kırılabilir mi?

Teorik olarak bu mümkündür. Ultrasonografi eşliğinde taşların yeri tespit edilir ve yüksek enerjili şok dalgaları taşa odaklanarak kırılabilir. Ufalanan taş safra yollarından geçerek bağırsağa ulaşabilir veya değişik ilaçlarla bu küçük parçalar eritilmeye çalışılır. Tıkanma sarılığı gibi ciddi olabilecek komplikasyonlara neden olabilmesi ile faydadan çok zarar verebilir. Ancak çok sınırlı merkezlerde uygulanabilir, ve diğer yöntemlerin kullanılamayacağı vakalarda denenebilir. Rutin kullanıma girmiş bir yöntem değildir.

gerçekten herhangi bir şikayete yol açmadığından emin olunmalıdır. Bu hastanın öyküsünün derinleştirilmesi ile sağlanır. Çünkü öykü derinleştirildiğinde aslında hastada özellikle yemek sonraları karında gaz hissi olduğu ortaya konulabilir. Hastanın 'gaz' dediği şey birçok durumda bizim 'iç organ ağrısı' olarak tanımladığımız durumdur.

Temel kural olarak, genel tıbbi durumu iyice değerlendirildiğinde, 20 yıl ve üzerinde yaşam süresi beklentisi olan insanlarda safra kesesi taşı şikayete yol açmasa bile ameliyat önerilmelidir. Bunun dışında şeker hastalarında da ameliyat önerilmelidir çünkü şeker hastaları akut kolesistit olduğunda normal şahıslardan çok daha az ağrı hissederler ama enfeksiyon çok daha hızlı yayılır ve safra kesesi delinerek çok ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Safra kesesinde çok küçük (3 mm'den küçük) taşların varlığı da bir ameliyat sebebidir zira bu taşlar bazen ana safra kanalına geçerek sarılık ve safra kanalı iltihabına (kolanjit) yol açabilirler. Kolanjit ölüm riski bile taşıyabilen bir durumdur.

Safra kesesi taşı ameliyatlarında safra kesesi tamamen mi alınır yoksa sadece taşlar mı alınır? Safra kesesi ameliyatında uygulanan yöntemler nelerdir?
Tedavinin tek yolu safra kesesini taşlarla birlikte çıkarmaktır. Bu ameliyat bugün standart olarak laparoskopik yani kapalı yöntemle yapılmaktadır. Teknolojik gelişmeler sonucu tek delikten laparoskopi ve robotik ameliyatlar da yapılabilmektedir. Ancak her kapalı ameliyatta açığa geçiş riski mevcuttur. Bu riskin genel olarak yüzde 5'in altında olduğu söylenebilir. Bu risk erkek hastalarda, daha önce karın ameliyatı geçirmiş kişilerde ve acil ameliyatlarda daha yüksektir. Açık ameliyata geçilmesi daha büyük bir yara, ameliyat sonrası daha geç derlenme, yara enfeksiyonu ve fıtığı gibi riskleri de beraberinde getirmektedir.

Safra taşlarına yönelik başka neler yapılabilir?
Safra taşlarının günümüzde kabul edilen tek tedavi şekli, safra kesesinin taşlarla birlikte çıkarılmasıdır. Ancak, ameliyatın çok riskli olduğu hastalarda, ameliyat dışı yöntemlerle çare aranabilir. Taşları eritmek için uzun süre ursodeoksikolik asit içeren ilaçlar kullanılabilir. Yüksek riskli (çok yaşlı, ciddi yandaş hastalığı olanlar...), ancak ameliyatın zorunlu olduğu durumlarda ameliyatı bir an önce sonlandırmak gerekçesi ile sadece taşların alınması ile yetinilebilir.

Ameliyat laparoskopik olursa hasta ne kadar zamanda ayağa kalkar? Ameliyat sonrası kaç günde işe dönülür?
Komplikasyonsuz bir ameliyat sonrası ameliyat akşamı hastalar ayağa kaldırılır, ertesi gün taburcu edilir ve yaklaşık bir hafta içinde işlerine ve günlük yaşamlarına geri dönerler.

Safra kesesi ameliyatından sonra gıda kısıtlamaları olur mu?
Hayır! Yağlı yememek, yumurta yememek gibi uygulamaların tarihsel anlamı dışında bir yeri yok. Kişi genel sağlık durumuna göre ameliyattan önce nasıl besleniyorsa ameliyattan sonra da öyle beslenmeye devam edecektir.

PERGA - ARI EKMEĞİ

Arı ürünlerinin faydalarını bugün bütün dünya biliyor. Başta bal olmak üzere bütün arı ürünleri insanlar için önemli besin kaynakları arasındadır.

Dr. Gökhan **AYDOĞDU**
Akupunktur ve Apiterapi uzmanı

Arıların üretmiş olduğu bal, insanlar için büyük bir şifa kaynağı olmakla beraber, balın depolanmasında arıların kullanmış olduğu petekler de oldukça yararlı ve besleyici birer besin maddesidir. Son yıllarda adını duymaya başladığımız bir diğer arı ürünü de arı ekmeğidir.

İşçi arılar, petek gözlerindeki larvaları besleyebilmek için özellikle ilkbahar aylarında çiçek tozlarını özenle toplayıp kovana gelene kadar kendi sisteminde harmanlayarak bu gözlere doldurur. Kraliçe arının koloniyi güçlendirmesi için hücrelere bırakacağı larva sayısı tamamen gözlerin polen doldurulması ile ilişkilidir. İşçi arıların hücrelere doldurduğu polenden sonra kraliçe arı bu gözlere larvaları bırakır. Larvalar kanatlanana kadar bu polen ile beslenir. Aslında işlenmiş olan bu polenin adı "Arı Ekmeği"dir. Arı ekmeği, çiçek polenleri, nektar ve arıların salgısı ile fermente olmuş bir karışımdır. Bu nedenle arı ekmeğinin bu fermantasyon işleminden sonra besin değeri artar. Fermantasyon işlemi ürünün daha kolay sindirilmesini sağlar. Doğal yollarla bile olsa kurutulmuş olan polenin besin değeri çok azalırken arı ekmeğinin besin değeri hiçbir şekilde kaybolmamaktadır.

Antioksidan özelliği taşır ve bu yüzden bağışıklık sistemine etkisi büyüktür.

Arı ekmeği yaklaşık olarak % 20 protein, % 24-34 karbonhidrat ve % 1,5 lipittir. Ayrıca içeriğinde mineraller olup, yüksek miktarda demir, kobalt, fosfor ve kalsiyum içerir. Potasyum bakımından da zengin olan arı ekmeği B grubu vitaminler açısından da oldukça zengindir. Bildiğimiz ve yararlarını saymakla bitiremediğimiz polenden 3 kat daha fazla faydaları olduğunu söylemek mümkündür.

Flavonoidler, amino asitler, mineraller ve diğer aktif biyolojik bileşikler açısından zengin doğal besleyici bir takviyedir. Bu nedenle bağışıklık sistemimize olan desteği çok fazladır diyebiliriz. Arı polenine karşı alerjik durumlar oldukça fazlayken arı ekmeğine olan alerjik durumlar çok azdır.

Arı ekmeğinin ham maddesi olan çiçek tozu da normal çiçek tozlarından farklıdır. Arıların sindirim sistemleri de tıpkı insanlar gibi çiçek tozlarının en küçük parçacıklarının etrafındaki kalın kabuğu sindirememektedir. Bu da çiçek tozunun en faydalı olan çekirdek kısmının sindirilemeden dışarı atılmasına sebep olmaktadır. Arıların bacaklarından salgıladıkları bu salgılar, bir süre bekletildiğinde çiçek tozlarının çekirdekleri etrafındaki bu kalın kabuğu eritiyor ve böylece hem yavru arılar hem de insanlar bu besini rahatlıkla sindirebiliyor.

Arı ekmeğinin kimyasal bileşiminde vitaminler, aminoasitler ve inorganik elementler bulunmaktadır.

Arı ekmeğinin faydalarından başlıcaları şunlardır:

- Zihin yorgunluğu ve dikkat bozukluğunu azaltır. Bu nedenle yaşlılara ısrarla tavsiye edilir.
- İçerdiği en fazla vitamin olan B vitamini ve diğer tüm vitaminler ile vücuda destek olur.
- En başta kanser olmak üzere birçok hastalığa karşı tüketenlerin bağışıklık sistemlerini güçlendirir.

Alerji hafifletici ve enflamasyonu azaltıcı etkisi vardır.

- Yorgunluğu azaltıcı etkisi ile kişiye enerji verir ve performansını artırır.
- Prostat rahatsızlığı olan erkeklerin tedavisinde oldukça faydalıdır.
- Bağırsak ve mide rahatsızlıkları yaşayan kişilerin tedavilerine destek verir.
- Vücudu zinde tutar ve yaşlanmayı geciktirir.
- Kalp damar tıkanıklarını önleyici bir madde olan rutenyumu içerisinde barındırdığı için, kılcal damarların duvarlarını güçlendirerek bu hastalıklara karşı insan bedenini korur.
- Kötü kolesterolü düşürücü etkisi vardır.
- Aşırı sıklıkta antibiyotik içeren ilaçlar kullanan hastaların midelerinde meydana gelen sindirim sorunlarını ve bu kişilerin bağırsak tembelliğini tedavi ederek ortadan kaldırır.
- Vücuttaki kan hücrelerinin sayılarını çok hızlı artırmaya yarayan bu besin maddesi, bu sayede kansızlık hastalığını da büyük ölçüde önler.
- Radyoterapi hastalarının hemen hemen hepsinde görülen kusma, halsizlik, iştahsızlık ve kansızlık sorunlarını önemli derecede azaltan bir besin maddesidir.

Dışarıdan alınmış olan çiçek tozunun etrafındaki kabuk nedeniyle bu kuru polenin midede sindirimi ancak %60 oranlarında olurken, bu polenden farklı olarak arının özel enzimleriyle bekletilmiş ve sindirilemeyen bu kabuğun eritilmiş hali olan arı ekmeği ise midede %100 olarak sindirilmektedir. Bu sayede polenin besleyici özelliklerinden tamamen faydalanılmaktadır.

Detoks özelliğinin yanı sıra sağlıklı bir sindirim sistemine olumlu etkisi vardır.

Temel maddesi polen olan arı ekmeği, polenin bal arılarınca çiçeklerden derlendikten sonra arı kovanı girişine yerleştirilen polen tuzağı aparatı kullanmaksızın, bu polenlerin bal arılarınca doğal yoldan arı kovanı içerisine taşınarak burada yine bal arıları tarafından vücutlarındaki bir takım enzimler sayesinde değişim ve oluşuma uğratılarak fermente (mayalama) edilmesi ile elde edilir.

Kısaca arı ekmeği ham polenin bal arılarınca işlenerek kraliçe arı, yavru arı ve insan tüketimine sunulmuş olan en doğal, sağlıklı ve en ideal hali olup, derlendiği bitkinin tüm değerlerini bulundurmaktadır. Tıbbi ve besin değerleri bakımından neredeyse hiçbir besinle mukayese edilemeyecek kadar üstün özelliklere sahiptir. Avrupa ülkelerinde Bee Bread (Perga) olarak da adlandırılan ve bu konuda bilinç sahibi tüketiciler tarafından tüketilen bir üründür. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, çeşitli bölgelerden toplanan arı ekmeklerinin hiç birinin normal hücrelere toksisite etkisinin olmamasıdır.

Normal polen soğuk zincirde de saklansa raf ömrü sürelidir. Fermantasyon süreci geçiren ve arı ekmeği olan polenlerin raf ömrü daha uzundur. Bununla da kalmayıp, besinlerin biyo yararlanımı da artar ve bu da arı ekmeğini polenden daha etkili bir gıda takviyesi yapar.

Uzmanlar tarafından yetişkinler için önerilen günlük doz 5 – 10 tanedir.

Cep Telefonlarına Dikkat!

Ev ve iş yerlerimizde gün boyu kullandığımız teknolojik ürünler, hayatımızı kolaylaştırmasına rağmen, yanlış veya fazla yararlanıldığında çevre ve insan sağlığını olumsuz etkileyen elektromanyetik alanların oluşmasına yol açar.

Elektronik cihazlar da yapay elektromanyetik alan yaratmaktadır. Örneğin; cep telefonu, kablosuz internet ağı, baz istasyonları, bilgisayar ekranı, televizyon vericileri, radyo, saç kurutma makinesi, buzdolabı, mikrodalga fırınlar, elektrikli ev aletleri, nükleer santraller, yüksek gerilim hatları, röntgen makineleri, trafolar, floresan ve ekonomik lambalar elektromanyetik alan oluşturan cihazlar arasındadır.

Elektromanyetik Tehlike

Cep telefonları, elektromanyetik alan yaratan radyo frekans dalgaları ile çalışır. Radyo frekans dalgaları, frekansı yüksek X-ışınları veya gama ışınları gibi iyonize edici radyasyon değildir. Yani, vücudumuzda kimyasal bir bağı çözme ya da iyonlaştırma etkisi yoktur. Ancak cep telefonunu kullandığımızda çevrede elektromanyetik alan oluşturmuş oluruz. Elektromanyetik dalgalar vücuttaki dokuları ısıtarak ya da kimyasal değişimlere uğratarak zarar verirler. Bu dalgalara maruz kalma süresi ve maruz kalınan uzaklık vücuttaki hasar oranını belirleyen en önemli faktörlerdir. Elektromanyetik radyasyonun, beynin elektriksel yapısında ve dikkat, hatırlama, tepki verme gibi algılama fonksiyonlarında kısa süreli değişimlere neden olduğu bilinmektedir. Buna bağlı olarak, üzerimizde oluşan etkileri yorgunluk, huzursuzluk, sinirlilik, depresyon ve uyku bozuklukları, baş ağrısı, baş dönmesi, hafıza kaybı, kulak çınlaması ve eklem ağrıları olarak sayılabilir. Yapılan araştırmalarda, cep telefonuna bağlı elektromanyetik dalgaların beyine ulaşmasının yaş ile birlikte azaldığı, 5 yaşındaki bir çocukta bu dalgaların beyine yüzde 75 oranında ulaştığı, erişkinde bu oranın yüzde 25 olduğu deneysel çalışmalarda gösterilmiştir. Bu nedenle 16 yaş altındaki çocukların cep telefonu kullanmamaları, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilmektedir.

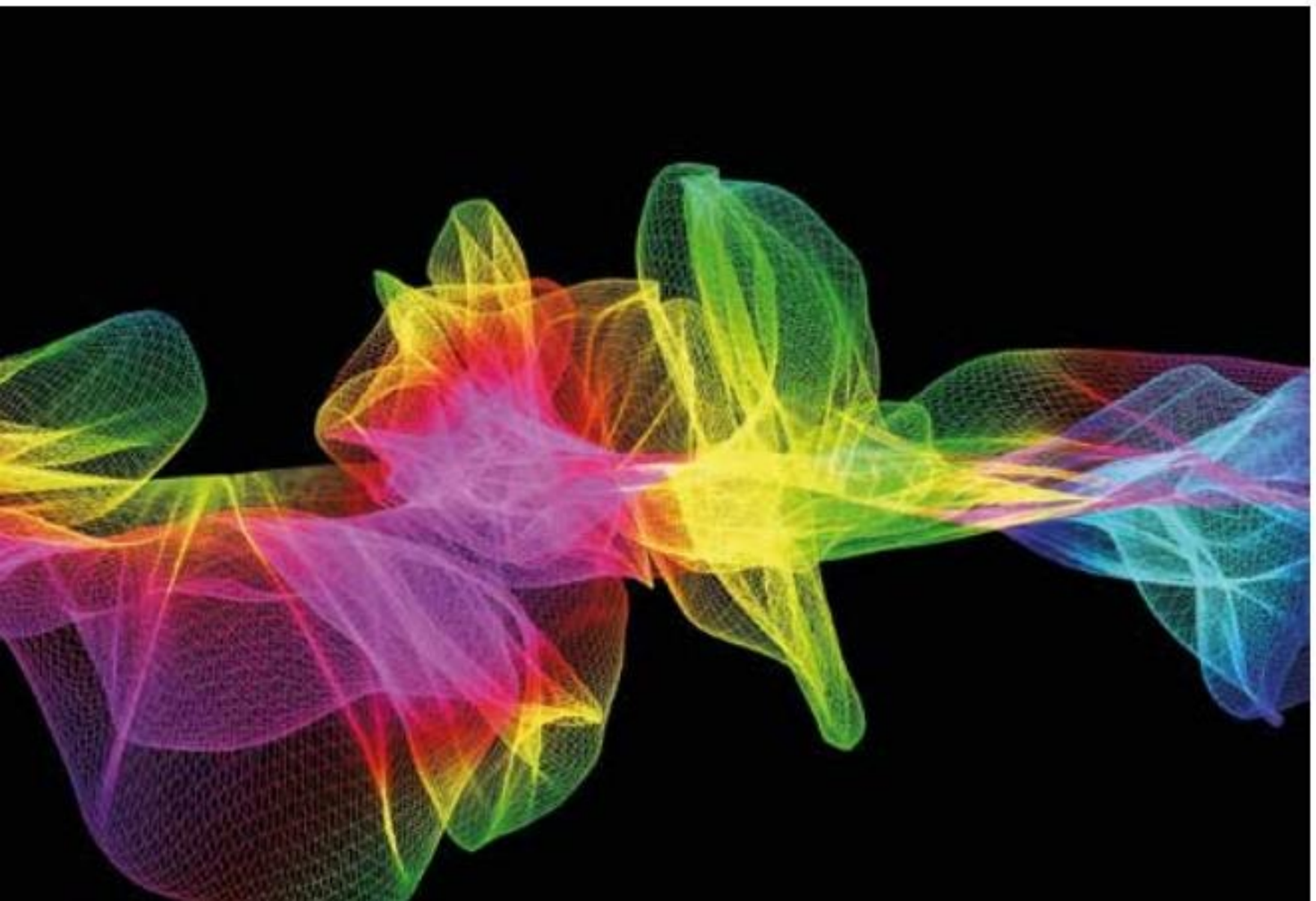
Kansere neden olabilir mi?

İyonlaştırıcı olmayan radyo frekans dalgaları, atomlardan elektron koparak iyonizasyon yapacak güçte değildir, dolayısıyla DNA hasarına yol açmaz ve kansere neden olduğuna dair bilimsel bir kanıt da bulunmamaktadır. Ancak yapılan çalışmalar henüz yeterli düzeyde olmadığından,

'zararsızdır' demek doğru değildir. 'Bilimsel olarak yüzde 100 sağlıklıdır' açıklaması yapılıncaya dek elektromanyetik alanlara karşı ihtiyatlı bakılmalıdır.

ELEKTRONİK TEHLİKEYE KARŞI PRATİK ÖNERİLER

- Kullanmadığınız elektrikli aletleriya kapalı tutunuz ya da fişten çıkarınız.
- LED, LCD veya plazma bilgisayar ekranlarını ve televizyonları kullanmaya özen gösteriniz.
- Bilgisayar ekranı ile klavye arasına 1 metre mesafe koymaya çalışınız, ekran filtresi kullanınız.
- Ekonomi lambalarını okuma lambası olarak kullanmamaya özen gösteriniz.
- Yatak odasında TV ve bilgisayar bulundurmamalı, eğer varsa yatarken kapatmalısınız.
- Saç kurutma makinesinin manyetik alanı yüksektir. Bu nedenle, sürekli kullanmak yerine aralıklarla kısa süreli kullanınız.
- Cep telefonlarını sohbet amaçlı kullanmayınız, kullanmadığınız sürede mümkünse kapalı tutunuz. Açıkken, kalp üzerinde, göğüste taşımamaya dikkat ediniz. Kalp pili kullanıcılarının telefonu üzerlerinde taşıması önerilmemektedir.
- Cep telefonunu kesinlikle kablolu kulaklıkla kullanınız. Açık durumda iken vücudunuzdan mümkün olduğunca uzakta taşımaya özen gösteriniz. SAR değeri 1 W/kg'dan az olan veya sıfıra en yakın telefonları tercih ediniz.
- Hamilelerin cep telefonu kullanması önerilmemektedir.
- Kablosuz telefonlar ve kablolu modem kullanılmalıdır. Kablosuz interneti kullanmadığınızda bilgisayarın Wi-Fi özelliğini kapatmayı unutmayınız.
- Restoran, otel, tatil sitesi gibi yerlerde kablosuz internet erişimi olmayanları tercih ediniz.
- Fotokopi makineleri ve mikrodalga fırınlar gibi aletlerden mümkün oldukça uzak durmaya çalışınız.
- Elektrikli tıraş makinesini mümkünse şarjlı modellerini kullanmayı tercih ediniz.



SAÇ EKİMİ
ile aklınıza gelen başınıza gelsin

Profesyonel Saç ekimi ile Doğal görünümlü saçlara kavuşun

Saç Ekimi
Sakal ve Bıyık Ekimi
Kaş Ekimi
Saç Mezoterapisi
PRP Saç Tedavisi

İstanbul
Ankara
Antalya
İzmir

VIP Service
Ulaşım
Konaklama

İhtiyacınıza göre profesyonel çözümler için
Bizi Arayın

+49 30 589 106 98
+49 1575 037 60 14
+90 536 694 62 11
info@myhealthtourism.com

My Health Tourism

Erkeklerde Cinsel İsteksizlik Nedenleri

Cinsel isteksizlik pek çok kişinin farklı dönemlerde karşılaştığı bir sorundur.

Prof. Dr. Mehmet Murad **BAŞAR**
Androloji ,Üroloji

Cinsel isteksizlik kişinin cinsel ilişkiye girme duyumunda ya da cinsel ilişkiye girme isteğinde azalma olması tablosudur. Halk arasında "cinsel soğukluk" olarak da adlandırılan cinsel isteksizlik yeterli cinsel uyarı olmasına rağmen kadın ve erkekte cinsel herhangi bir isteğin duyulmaması anlamına gelir. Cinsel isteksizlik cinsel etkinlik isteğinin azalması ya da hiç olmaması şeklinde tanımlanabilir.

Cinsel isteksizlik belirtileri
Temel belirti cinsel isteğin olmamasıdır. Bunun sonucu olarak cinsel ilişki sıklığında azalma yaşanmaktadır. Diğer taraftan depresif duyguların gelişmesi, yorgunluk, halsizlik gibi belirtiler de izlenebilir.

Erkekte cinsel isteksizlik nedenleri
Cinsel isteksizlik genel olarak psikolojik faktörlere bağlı olmanın yanı sıra erkeklik hormonu olan testosteron eksikliği neticesinde de karşımıza çıkabilmektedir. Testosteron erkeklerde cinsel dürtü yani libidonun düzenlenmesinde etkili temel faktördür.

Antidepresan ilaçları cinsel isteği azaltır mı?
Antidepresan ilaçlar uzun süreli kullanıldığında özellikle 6 aydan sonra santral etkili mekanizmalarda etki göstererek cinsel fonksiyonu ve isteği baskılamaktadır. Uzun süreli antidepresan kullanan hastalara bu etkilerinden dolayı sertleştirici ilaçların kullanımı önerilmektedir.

B12 eksikliği cinsel isteksizliğe neden olur mu?
B 12 vitamini eksikliğinin cinsel istek ve cinsel fonksiyon üzerine etkili olabileceğine dair çeşitli yayınlar bulunmaktadır. Ancak, bu konu da henüz yeteri bilgi yoktur. Diğer taraftan, B 12 vitamini özellikle erkeğin gençleştirilmesi amacıyla destek tedavisi olarak kullanılmaktadır.

Tansiyon ilaçları cinsel isteksizliğe neden olur mu?
Antidepresan ilaçları gibi bir kısım tansiyon ilaçları da benzer etki ile cinsel isteksizlik yapabilmektedir. Diğer taraftan, tansiyonun varlığı zaten cinsel fonksiyon için risk faktörleri arasında yer almaktadır. Dolayısı ile cinsel fonksiyon bozukluğuna bağlı ikincil kazanç olarak cinsel isteksizlik gelişebilir hipertansif kişilerde.

Varikosel cinsel isteksizlik yapar mı?
Testisin iki temel fonksiyonu sperm üretimi ve testosteron hormonu sentezidir. Özellikle, ileri derece varikosel testis boyutlarında küçülme ve sonuçta testiküler fonksiyon bozukluğuna neden olabilir. Böylece, testosteron sentezini azaltarak cinsel isteksizliğe neden olabilmektedir.

Prostat ve şeker hastalığı cinsel isteksizlik nedeni midir?
Her iki hastalık da yaşam kalitesini bozmaktadır. Özellikle, gece uyku düzenini etkileyecek şiddete varan

prostat yakınması olan kişilerde yaşam kalitesinin bozulması sonucu cinsel isteksizlik gelişebilir.

Diğer taraftan, prostat yakınması olan kişilerde cinsel fonksiyon bozukluğu da sık izlenen bir sorundur.

Şeker hastalığının direk olarak cinsel isteksizlikle bir ilgisi bulunmamaktadır. Ama yaşam kalitesini bozması ve kronik bir hastalık olması bu hastalarda da psikojenik faktörleri devreye sokarak dolaylı olarak cinsel isteksizliğe neden olabilmektedir. Diğer taraftan, şeker hastalığı organik olarak cinsel fonksiyon bozukluğuna neden olan en önemli sağlık sorunlarından biridir.

Cinsel isteksizliğin beslenmeyle ilgisi var mıdır?

Beslenme ve cinsel isteksizlik konusunda herhangi bir ilişki kurmak zordur. Afrodizyak etkili çilek, çikolata, ginseng, kakao yağı içeren gıdalar gibi bir takım besinler cinsel dürtüyü uyarıcı etkisi bulunmaktadır.

Cinsel isteksizlik ne zaman ortaya çıkar?

Psikolojik nedenlere bağlı cinsel isteksizlik stres başta olmak üzere çeşitli etkili faktörlere bağlı olarak zaman zaman değişik tablolar gösterebilir. Cinsel istek tablosunda zaman zaman azalma yaşanabildiği gibi artışlar da olabilir. Ama organik faktörlere bağlı gelişen cinsel isteksizlik başlangıçta hafiftir ve zamanla ilerleyerek belirgin hale gelir.

Cinsel isteksizliğin başlama yaşı var mıdır?

Erkeklerde cinsel isteksizlik için belirli bir yaş grubu bulunmamaktadır. Cinsel isteksizlik oldukça genç yaşlarda da ortaya çıkabilmektedir. İlk deneyimde başarısız olan, daha önce hiçbir cinsel deneyim yaşamayan veya evlilik öncesi tedirginliğe bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi yoğun ders ve sınav temposu yaşayan öğrenci hatta normal günlük aktivitesini sürdüren ancak aşırı stres altındaki işadamında bile görülebilmektedir. Sıklıkla psikolojik etkilerin erken yaşlarda izlenmesine rağmen erkekte cinsel isteksizliğe yol açan organik sorunlar da genç yaşlarda yaşanabilmektedir. Testosteron salınımını etkileyen beyindeki hipofiz ve hipotalamus bölgesi hastalıkları veya testislerdeki fonksiyonel bozukluklar her yaşta ortaya çıkabilmektedir. Ama genellikle halk arasında yanlış bir şekilde "andropoz" olarak adlandırılan bir testosteron eksikliği tablosu 50 yaşından sonra karşımıza çıkmaktadır.

Andropoz kadınlardaki menopoz durumundan türetilen bir kelimedir. Menopoz, menarşın yani kadında adet görme ve üreme faaliyetinin durması anlamına gelen kelimedir. Halbuki sağlıklı bir erkekte androjenik aktivite yani cinsel fonksiyon ve sperm üretimi hiçbir zaman durmamaktadır. Kadın ve erkeğin temel üreme fonksiyonu arasındaki temel fark budur. Bu nedenle androjenik aktivitenin kesilmesi anlamına gelen "andropoz" terimi, özellikle ileri yaşlarda ortaya çıkan cinsel isteksizlik ve cinsel fonksiyon bozukluğunun adlandırılması için doğru bir ifade değildir.

Cinsel isteksizlik ereksiyon sorunlarının yaşanmasına neden olur mu?

Cinsel isteksizlik yaşayan kişide direk olarak ereksiyon problemi vardır denilmesi doğru bir yaklaşım değildir. Ereksiyonu sağlama mekanizmasında testosteron ve cinsel istek önemli rol oynamaktadır. Kişide cinsel istek olmadığı durumlarda zaten ereksiyon yaşanmamaktadır. Cinsel isteksizlik yaşayan kişide bu bağlamda ereksiyon sorunu ortaya çıkabilmektedir. Ancak burada sorunun temelinde cinsel isteksizlik yatmaktadır.

Diğer taraftan, tersi durumlarda yani ereksiyon sorununa bağlı olarak da cinsel isteksizlik yaşanabilmektedir. Ereksiyon sorunu yaşayan kişi ilişkiyi sağlayamadığı için; başarısızlık duygusu, bunun getirdiği tedirginlik ve korkudan dolayı ilişkiye girmek istememektedir. Bu durum da ikincil kazanç olarak cinsel isteksizlik gelişmesine neden olabilmektedir. Aynı problem erken boşalma problemleri yaşayan kişilerde de söz konusu olabilir. Erken boşalma sorunu olan erkekler devamlı aynı sonuçla karşılaşıp partnerini memnun edemeyeceği fikrine kapılarak ilişkiden kaçınmakta ve kronik dönemde cinsel isteksizlik yaşayabilmektedir.

CEVAP

Kansere karşı almam gereken önlemler nelerdir?

Kanser çağımızın en büyük hastalıklarının başında geliyor. Kansere karşı yapılması gereken tetkikleri yaptırmalısınız. Check up; yaş aralığına, cinsiyete, sağlık durumuna, yaşam alanına, beslenme şekline uygun gerekli tetkikleri içeren paketler halinde yapıldığında kanser erken teşhisinde önemli multidisipliner bir sağlık taramasıdır. Bu amaçla 45 yaş üzerinde yılda bir kez yapılacak uygun check up tarama programları sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde anlamlı bir yer tutar.

SORU

Bebeğimin ne zaman bir yetişkin gibi görebilir?

Doğumda görme fonksiyonları henüz gelişmiş değildir. Yaşamın ilk aylarında görme keskinliği giderek artar, bebek her iki gözünü kullanarak bir hedefe odaklanmayı öğrenir. Üç boyutlu görme henüz yoktur ve yaşamın bu erken evrelerinde bebek yakın mesafeden annesinin yüzünü ve hareketlerini ayırt edebilmektedir. Erişkinlerinkine yakın bir görme fonksiyonuna çocuklar 2 yaşında ulaşırlar. Bu süreye kadar bebeğinizin göz muayenelerini ihmal etmeyin.

CEVAP

MS hastalığı sakat bırakır mı?

MS atakları yüksek doz kortizonla tedavi ediliyor. Bunun dışında koruyucu tedaviler de uygulanıyor. Bu tedaviler özellikle ağızdan alınmayan, bir enjeksiyon şeklinde yapılan ilaçlardır. Hastalık toplumda bahsedildiği kadar kötü bir hastalık değildir. Özellikle gelişen tedavi yöntemleri ile korkutucu bir hastalık olmaktan çıkmaktadır. Sanıldığı üzere her zaman sakat bırakmaz. Tabi ki sakat bırakan türleri de vardır. Yavaş yavaş ilaçların da etkisi ile hastalığın seyrinde olumlu gelişmeler olmaktadır.

SORU

Ayak bileği burkulmalarına ne tür acil tedbirler alınmalıdır?

Ayak bileği bağ burkulmaları en sık görülen yaralanmalar arasında yer alıyor. Çoğu burkulmada başlıca acil tedavi; burkulma şiddetine göre açıklama, istirahat, soğuk uygulama, elastik bandaj uygulaması ile kompresyon ve bacağı yüksek bir yere koyarak elavasyondan oluşur. Yaralanan bölgeyi ek hasarlardan korumak için koltuk değneği ve hafif aletler kullanılmasında yarar vardır. Soğuk veya buz uygulaması şişmeyi azaltmak ve çabuk iyileşmeyi sağlamak için uygulanmalıdır.

CEVAP

Hamilelik dönemi mide bulantılarına nasıl önlem alabilirim?

Ağır yemek kokularının olduğu ortamlardan uzak durun. Kuru, yağsız, tuzlu gıdalar tüketmeyin. Sabahları yataktan kalkmadan önce tuzlu krakerler tüketebilirsiniz. Öğün sayısını 6'ya çıkarın. Sık sık ama az az yiyin. Limonlu su veya soda tüketebilirsiniz. Baharatlı yemeklerden uzak durun. Alkol, sigara, hazır meyve suları ve diğer asitli yiyeceklerden kaçının. Yatmadan en az 2 saat önce beslenmeyi bırakın. Zencefil bulantıyı azaltır. Zencefil çayı içebilirsiniz. Yatağın başını yükseltin.

Kalp pili, her kalp hastasına takılabilir mi?

Lazer epilasyon büyük oranda kalıcıdır. Dört-altı seans sonrasında tüylerde % 70-90 oranında azalma olur. Tüyler daha ince ve açık renkli hale gelir. Bu azalma yıllarca sürecektir. Tüm vücut bölgeleri lazer ile tedavi edilebilir. Kadınlarda en çok üst dudak, çene, bikini bölgesi kol, bacak ve koltukaltı bölgelerine; erkeklerde ise sırt, omuz, göğüs bölgesi ve sakal bölgesine uygulanır.

SORU

Çocuğumun dalgınlığının sebebi epilepsi olabilir mi?

Epilepsi en sık çocukluk çağında, genellikle de 0-1 yaş arasında başlıyor. Epilepside akla genellikle tüm vücutta kasılma, çenenin kitlenmesi, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırma gibi belirtilerin olduğu büyük nöbetler geliyor. Çocukluk çağında başlayan epilepsi nöbetleri farklı belirtilerle seyredebilir. Anne babaların, 'çocuğum dalgın bir yapıya sahip' veya 'dikkatsizliği nedeniyle sık sık ayağı takılıp düşüyor' diyerek geçiştirdiği durumlar epilepsi nöbeti olabilir.

Geceleri alt ıslatmaya karşı uygulanan bir tedavi var mı?

Bu rahatsızlığın tedavisinde ilk basamak yaşam tarzının düzenlenmesidir. Gece yatmadan önce sıvı alımı ve beslenme alışkanlıklarının ayarlanması, kabızlığın engellenmesi, yatmadan idrar kesesinin boşaltılması ve yattıktan bir süre sonra çocuğun tekrar tuvalete kaldırılması gibi basit uygulamalar hastaların bir kısmında gece kuruluğunu sağlamaktadır. Tüm bu uygulamalar rağmen sorunu düzelmeyen çocuklarda, doktor kontrolünde ilaç tedavisine başlanmalıdır.

Anne Adaylarının Yeni Tercihi: SUDA DOĞUM

Bebek için de hiçbir risk taşımayan suda doğum yöntemi sayesinde rahime giden kan akımı ve oksijen arttığı için doğum olabildiğinden daha kolay gerçekleşiyor.

Op. Dr. Sebahat **TURAN**
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Doğal doğum; doğum eylemine dışarıdan hiçbir müdahale edilmeden doğal sürece bilinçle yaklaşmak; bebeğin ne zaman doğacağına, doğum hızına ve seyrine, anneye ihtiyacı olanın dışında müdahalede bulunulmaması demektir. Kısacası anneye ve bebeğe saygı göstermektir. Lamaze yöntemi, bir gebeyi bilinçlendirerek duygusal ve bedensel yönden doğuma hazırlamaktır. Lamaze eğitimi sayesinde gebelerimiz doğumda bedenlerine güvenerek, bebeklerinin ihtiyaçlarını gözeterek doğuma giden bu coşkulu yolda aktif olarak çalışırlar. Bebeklerine ilk dokunan el kendileri olurlar, ilk tensel teması annesiyle yaşayan duyduğu ilk ses tanıdık o güzel anne sesi olan bebek panik yerine güven duygusuna daha çok sahip olur. Bu yöntem sayesinde doğuma giden bu coşkulu yolda stres ve korku yerini değişik teknikleri kullanarak daha rahat ve ağrısız doğal bir doğum yaşarlar.

Suda doğum yöntemi

Suda doğum, doğum eyleminin sıcaklığı 35-37 derecede olan bir havuzda gerçekleşen alternatif bir doğum yöntemidir. Doğum sırasında sıcak suyun gevşetici etkisinden yararlanılır. Sıcak su, doğal sancılanma sürecini başlatmaya yardımcı olur. Doğum büyük ölçüde anne tarafından gerçekleştirilir ve anneye herhangi bir ilaç, ağrı kesici veya suni sancı verilmez.

Tüm gebelikler için düşünülebilir mi?

Doğal doğum tüm gebelerde uygulanabilirken suda doğum her gebe için uygun bir doğum yöntemi olmayabilir. İlk kez anne olacaklara, riskli gebelik gruplarına önermemekteyiz. Hepatit, HIV, genital enfeksiyonu olanlarda, sezaryen sebebi olan durumlar örneğin makat geliş, çoğul doğum, eski sezaryen olguları, iri bebekler, kalp tansiyon, astım, şeker gibi hastalıkları olanlar aşırı obez anneler yoğun vajinal kanaması olanlar su kesesi erken açılan hastalar suda doğum için uygun olmasalar bile doğal doğum bu grup içinde uygun olabilir.

Riski var mı? Normal doğuma göre avantajları nedir?

Su, vücudu gevşeten endorfin hormonunun salgılanmasını kolaylaştırır, buda doğum gerilimini azaltır. Bebek, anne karnında da suda olduğu için bir su ortamından başka bir su ortamına geçmekte buda şoka sebep olmamaktadır. Suda doğum bebek için hiçbir risk taşımıyor. Bebek hemen ağlamıyor, kordon bağı kesildikten sonra ağlamaya başlıyor, buradaki amaç normal doğumu teşvik etmek. Rahime giden kan akımının da oksijenin de artırması doğumu kolaylaştırıyor. Bebek suyun içinde olduğu birkaç saniye içinde, oksijeni kordondaki anne kanı aracılığı ile alıyor. Bebeğin başı, sıcak sudan çıkarılıp havayla temas eder etmez nefes alma refleksi hareke geçiyor böylece bebek nefes alıp ilk olarak annenin sesini duymaktadır.

GÜZELLİĞİNİZİ YENİDEN KEŞFEDİN

- PRP
- Mezoterapi
- Botox
- Dolgu
- Cilt Bakimi
- Peeling
- Lazer Epilasyon
- Lazer ile Varis Tedavisi
- Bölgesel Zayıflama

Paris Caddesi 16/5

Kavaklıdere Ankara Turkey

+90 312 472 03 35

+90 536 694 62 11

My Health Tourism

www.myhealthtourism.com | info@ myhealthtourism.com

+90 536 694 62 11

Skalitzerstr. 134

10999 Berlin - Germany

+49 30 589 106 98

+49 1575 037 60 14

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

**Bedarfsgerechte Vorsorge braucht fachkundige Beratung.
Bei uns erhalten Sie beides!**

LVM-Versicherungsagentur
Fikret Odag

Buschkrugallee 94
12359 Berlin
Telefon (030) 66 86 94 36
www.odag.lvm.de

LVM VERSICHERUNG